Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, der Schlachter Bibelübersetzung entnommen.
Weitere Bibelübersetzungen:
DBU: Das Buch
ELB: Elberfelder Bibel
GNB: Gute Nachricht Bibel
HFA: Hoffnung für Alle
LUT: Lutherbibel
NeÜ: Neue evangelistische Übersetzung
NGÜ: Neue Genfer Übersetzung
NLB: Neues Leben. Die Bibel
ZB: Zürcher Bibel

Kostenfrei bestellen:
E-Mail an herz423@web.de
www.reineherzenssache.com



3. überarbeitete Version April 2022

Dieses Buch wird ausschließlich kostenlos weitergegeben und versendet. Wenn du das **Projekt finanziell unterstützen** möchtest, dann kannst du dies gerne mit einer Spende per ***PayPal*** tun.



Oder per **Überweisung** auf folgendes Bankkonto:
Patric Siemens
IBAN: DE23 1007 7777 0207 7113 00
BIC: NORSDE51XXX

Inhalt

Wie alles begann

Ich möchte mich bei dir bedanken, dass du dir Zeit nimmst, dieses Buch zu lesen. Du hältst ein Buch in Händen, das so eigentlich gar nicht geplant war. Es hat sich einfach ergeben …
Durch das Seminar *„The Heart of man“*[1] von Reinhard Hirtler hat meine ganz persönliche Herzensreise begonnen … und ich bin bis heute noch unterwegs. Eine sehr herausfordernde, spannende, alles verändernde Reise, von der ich dir erzählen möchte.

Als Jesus vor knapp 2000 Jahren auf dieser Erde lebte, war Sein Dienst davon geprägt, die Menschen auf ihr Innerstes, das Herz, anzusprechen.
Hier einige Beispiele:
„Jesus waren ihre Gedanken nicht verborgen. „Warum denkt ihr Böses in eurem Herzen?“, fragte er sie.“ (Mt 9,4 NGÜ)
„Jesus hatte in seinem Geist sofort erkannt, was in ihnen vorging. „Warum gebt ihr solchen Gedanken Raum in euren Herzen?“, fragte er sie.“ (Mk 2,8 NGÜ)
„Da sah er sie zornig der Reihe nach an und war zugleich traurig über ihre verstockten Herzen.“ (Mk 3,5 NeÜ)
„Da sagte er zu ihnen: „Ihr wollt den Leuten weismachen, dass ihr die Gerechten seid! Aber Gott kennt eure Herzen.“ (Lk 16,15 NeÜ)

Auch heute möchte uns Jesus offenbaren, was sich in unserem Herzen befindet. Dazu möchte ich eine persönliche Erfahrung mit dir teilen. Sie wurde mit zum Ausgangspunkt meiner eigenen Herzensreise:
„Früh morgens saß ich in meinem Zimmer und schloss meine Augen. Ich traf mich im Geist mit Jesus. Nebeneinander hergehend liefen wir gemeinsam los und unterhielten uns. Ich hatte keine spezielle Frage oder irgendein bestimmtes Anliegen. Einfach „nur“ Zeit mit Jesus. Wir liefen einen kleinen Berganstieg hoch, bis wir zu einem

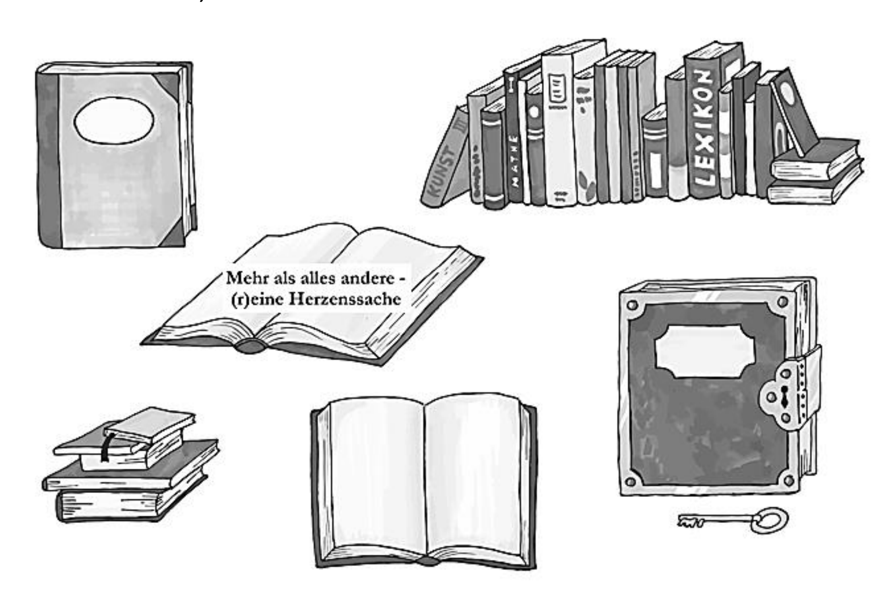
[1] Original-Predigt: Reinhard Hirtler: The Heart Of Man / O Coração Do Homem 2018; https://soundcloud.com/reinhard-hirtler/sets/the-heart-of-man-o-coracao-do; 26.07.2020

Höhleneingang kamen. Zusammen sind wir dann in diese Höhle hineingelaufen. Plötzlich bin ich mit Jesus in einem engen Schacht in die Tiefe gerutscht. In diesem Moment wusste ich nicht, was Jesus mit mir vorhatte. Als wir am Ende des Schachts ankamen, liefen wir barfuß durch einen Gang, dessen Boden nur aus Matsch bestand. Interessanterweise lagen rechts und links unseres „Weges" Bildschirme am Boden, auf denen verschiedene Bildsequenzen abliefen (siehe dazu Kap. „Bilder, Bilder, Bilder"). Alsbald standen wir in einem Höhlenraum mit einer Art Kuppel. Der Untergrund war nun fest, ich denke es war ein Steinboden. Es gab weitere Gänge, die von diesem Raum ausgingen und einige davon waren mit Türen verschlossen. Auf den Türen waren verschiedene Begriffe, auch Menschennamen, die mir bekannt sind. In diesem Moment wurde mir bewusst, dass ich mit Jesus in meinem Herzen stand."

Dies war meine erste Begegnung mit meinem „geistlichen" Herzen; sie ist mitunter verantwortlich, mich mit dem Herzen, wie es uns in der Bibel geschildert wird, auseinanderzusetzen.
Die Bibel spricht nämlich in über 800**!** Versen über das „Herz". Hier ein paar Kostproben:
*„**Mehr als alles andere behüte dein Herz**; denn von ihm geht das Leben aus."* (Spr 4,23)
*„Denn **mit dem Herzen glaubt** man, um gerecht zu werden, und mit dem Mund bekennt man, um gerettet zu werden;"* (Röm 10,10)
*„Der gute Mensch bringt aus dem guten **Schatz seines Herzens** das Gute hervor, und der böse Mensch bringt aus dem bösen Schatz seines Herzens das Böse hervor; denn wovon sein Herz voll ist, davon redet sein Mund."* (Lk 6,45)
*„Ein **fröhliches Herz** fördert die Genesung, aber ein niedergeschlagener Geist dörrt das Gebein aus."* (Spr 17,22)
*„Und ich will euch ein **neues Herz geben** und einen neuen Geist in euer Inneres legen; ich will das steinerne Herz aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes Herz geben;"* (Hes 36,26)

Diese und weitere Bibelverse haben mich so sehr inspiriert, dass aus all den Recherchen, Gedanken auf unzähligen Post-Its, Zeichnungen, geistlichen Eindrücken etc. nach vielen Monaten ein Buch entstanden ist! Darüber bin ich genauso erstaunt wie erfreut.

Es ist ein Buch, das viele Bücher beinhaltet. Wie meine ich das?



Wie du auf dem Bild erkennen kannst, sind um das vorliegende Buch mehrere andere Bücher angeordnet. Damit möchte ich verdeutlichen, dass in diesem Buch viele Themen lediglich gestreift werden, über die man wiederum weitere Bücher schreiben könnte oder die bereits geschrieben worden sind. Das bedeutet, dass durch das Anreißen von Themen möglicherweise Fragen deinerseits entstehen, die in diesem Buch unbeantwortet bleiben könnten. Jedoch findest du in vielen Kapiteln Empfehlungen und Tipps, wie du persönlich weiter studieren und recherchieren könntest. Im letzten Kapitel findest du zu den unterschiedlichsten Themen eine Auflistung von Büchern, die ich dir wärmstens empfehlen kann.
Dieses Buch ist geschrieben für all diejenigen, die sich entschieden

haben, ihr Leben Jesus zu geben. Warum? Weil man erst durch die Lebensübergabe an Jesus zu einer **neuen Schöpfung** wird und dadurch einen neuen Geist und ein neues Herz erhält. Ein Herz, in dem Gott uns begegnen und mit uns kommunizieren kann. Die Bibel spricht hier von einer neuen Kreatur, in die wir verwandelt werden. Und nur durch diese Verwandlung können wir mit Hilfe des Heiligen Geistes unsere Herzensprobleme heilen lassen, um ein Leben in all den wunderbaren Segnungen Gottes zu führen.
Solltest du diese Entscheidung, Jesus nachzufolgen, noch nicht getroffen haben oder gar nicht wissen, wovon ich hier spreche, dann ist das Kapitel „Warum musste jemand sterben?“ speziell für dich geschrieben worden. Ich werde erklären, warum es so „lebensentscheidend“ ist, ganze Sache mit Jesus zu machen. Gerne darfst du mich auch per E-Mail herz423@web.de kontaktieren und mich an deinen Fragen teilhaben lassen.

Um Missverständnisse zu vermeiden, möchte ich noch Folgendes deutlich herausstellen:

Dieses Buch ist nicht *DIE* einzige Wahrheit und *DER* einzige Weg, das Herz zu verstehen und zu heilen. Ich sehe es vielmehr als *einen* „Werkzeugkasten“, welcher dir dabei behilflich sein kann. Ich bin mir darüber im Klaren, dass dieses sehr umfangreiche Thema auch noch von vielen anderen Blickwinkeln und theologischen Sichtweisen beleuchtet und erläutert werden kann.

Mein persönliches Herzensanliegen ist es, ein Buch geschrieben zu haben, das für jedermann verständlich verfasst ist und das zudem mehr Praxis als Theorie beinhaltet. Aufbereitet durch Bilder, Grafiken und persönliche Zeugnisse unterstütze ich das Geschriebene.
Ich wünsche dir, dass dich dieses Buch darin unterstützt, dein eigenes Herz tiefgehender kennen zu lernen und es dadurch zu vielen positiven Veränderungen in deinem Leben kommt, genau wie ich es selbst erlebt habe und am Erleben bin.
Und …

Ich würde mich sehr über deine Rückmeldung freuen. Ob zustimmend oder hinterfragend, ob Hinweise auf neuere oder andere Studien, deine persönlichen Erlebnisse, Zeugnisse, Fragen, usw. Schreib mir ganz einfach eine E-Mail an herz423@web.de

Dein

Patric

Was braucht es für die anstehende Herzensreise?

Für die anstehende Herzensreise sind mir im Besonderen drei Voraussetzungen wichtig geworden:

1. Ich weiß, dass ich IN CHRISTUS alles habe, was ich brauche.
2. Ich setze mein ganzes Vertrauen auf Jesus.
3. Ich unterstelle mich der Führung des Heiligen Geistes.

Wieso genau diese drei Punkte? Das hat mit einem Bild zu tun, welches mir Jesus im Geist gezeigt hat:



Ich sah mich mit Jesus auf einem Felsvorsprung stehen. Ich kniete vor Ihm, hatte ein Schwert und ein Schild, welche ich zu Seinen Füßen legte und mich Seiner Herrschaft unterstellte. Anschließend standen wir an der Kante des Felsvorsprungs. Wir sahen hinab auf eine Stadt, die sich etwa 50m weiter unten im Tal vor uns erstreckte. Im Zentrum der Stadt stach ein Haus hervor; es war leuchtend rot, daher fiel es mir auf. Im nächsten Augenblick sagte Jesus zu mir: „Spring hinunter!“ Ich sah hinab und wusste, dass man dies nicht überleben würde. Aber ich vertraute und sprang. Während des Fallens landete ich immer wieder auf verschiedenen „Plattformen“, die vorher nicht zu sehen waren. So sprang ich von einer Plattform zur nächsten, bis ich unten, am Fuße der Stadt, angekommen war.

Zwei Jahre später brachte mir der Heilige Geist diese Sequenz wieder vor Augen, welche sich wie folgt fortsetzte:

Wie zuletzt stand ich am Fuße der Stadt. Das einzige, was ich wusste, war, dass ich zu dem leuchtend roten Haus gehen musste, welches sich im Zentrum dieser mir unbekannten Stadt befand. Wie sollte ich dorthin gelangen? Ich lief in die erste Häusergasse hinein,

wo ich bettelnde Kinder und Erwachsene sitzen sah. Ich setzte meinen Weg unbeirrt fort. Mir wurde bewusst, dass der Heilige Geist mich durch die Gassen dieser Stadt leitete. Automatisch wusste ich „links, dann rechts, geradeaus …“. Mein Weg führte mich durch enge, schmale Gassen, die sehr verschmutzt waren. Teilweise roch es auch nicht so angenehm. Während der ganzen Wegstrecke hatte ich weder Angst noch sonstige negative Gefühle. Ich hatte stets vor Augen, das Haus zu finden. Plötzlich war ich an diesem Haus angekommen und realisierte, dass es lichterloh brannte. In diesem Moment kam mir der folgende Bibelvers in den Sinn: „Brannte nicht unser Herz?“ (Lk 24,32)

An dieser Stelle endete die Bildsequenz. Mir wurde in diesem Moment bewusst, dass die Gassen in der Stadt, die zu dem brennenden Haus führten, den Weg zu meinem geistlichen Herzen darstellten. Ich verstand, dass Jesus mir gerade etwas über mein Herz offenbart hatte.

Warum erzähle ich das alles? Weil dies die Voraussetzung für deine und meine Herzensreise darstellt. Durch die Lebensübergabe an Jesus (Schwert und Schild niederlegen), der für uns am Kreuz gestorben und wieder auferstanden ist, gehören wir zur himmlischen Familie. Wir sind nun Seine Kinder. Und mit diesem kindlichen Vertrauen lassen wir los und springen! Wir wissen nicht, was uns erwartet, aber wir vertrauen Jesus, dass Er es weiß und uns sicher führen wird. Jesus wünscht sich so sehr, dass wir unser Herz kennenlernen und Herzensheilung erfahren. Auch deshalb wurde uns der Heilige Geist gesendet, der uns zu unseren Herzen führt. Und hier ist ein ganz entscheidender Punkt:
Die Herzensheilung beginnt im Zentrum der Stadt (brennendes Haus), also von innen nach außen! Das ist so wichtig! Um nochmals im Bild zu sprechen: Auf dem Weg zum brennenden Haus waren bettelnde Menschen zu sehen, zudem schmutzige und stinkende Gassen. Meiner Meinung nach stehen sie im übertragenen Sinne

für Armut, Mangel, Verfehlungen, negative Überzeugungen, destruktive Lebensstile etc. Doch wenn wir diese Dinge von außen her versuchen zu verändern, dann wird dies keinen so umfassenden Heilungsprozess auslösen, wie wenn wir dies von innen, ausgehend von unserem Herzen, tun. Denn aus unserem Innersten, dem Herzen, entspringt die Quelle des Lebens (Spr 4,23).
Verändern wir unser Herz, dann wird ganz automatisch auch das Außen geheilt werden!

Triff eine Entscheidung, dein Leben vor Jesus niederzulegen, Ihm ganz zu vertrauen und dich auf das Abenteuer deiner Herzensreise einzulassen. Erlaube dem Heiligen Geist, dir dein Herz zu offenbaren. Er weiß alles. Er möchte uns in alle Wahrheit führen.

„Sei mutig und entschlossen! Hab keine Angst und lass dich durch nichts erschrecken; denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst!“ (Jos 1,9 GNB)



1. Warum musste jemand sterben?

Weißt du, dass es einen Gott im Himmel gibt, der dich, ja genau dich, unbegrenzt liebt und genauso gewollt hat? Ich spreche von dem Gott, der uns in der Bibel vorgestellt wird, als Schöpfer von Himmel und Erde, der uns Menschen geschaffen hat und uns somit kennt, wie niemand anderes. Von diesem Gott wird in der Bibel gesagt, dass Er Liebe ist. Sein Wesen ist Liebe. Nicht zu lieben wäre für Ihn unmöglich. Das heißt, dass du als Sein Geschöpf unendlich geliebt bist! In vielen Versen der Bibel wird diese Liebe Gottes zu uns Menschen zum Ausdruck gebracht. Schau mal hier: *„Ja, Gott hat diese ganze Welt so in seiner Liebe umfasst …“* (Joh 3,16 DBU) Die ganze Welt ist Gott so wichtig, dass Er etwas Unbeschreibliches getan hat. Lesen wir weiter, wie der vorangegangene Vers fortfährt: *„dass er seinen Sohn, der sein Ein und Alles war, hingab.“* Er musste Sein Ein und Alles, Jesus, der mit Ihm im Himmel wohnt, auf die Erde senden. Ihn hingeben. Warum? Weil Seine Liebe zu uns größer ist, als das „Festhalten“ an Seinem Sohn. Wie ist das genau zu verstehen? Wir Menschen haben durch unser Abwenden von Gott (Fehlverhalten, Stolz, Egoismus, Rebellion …) einen Bruch in die Beziehung zwischen Ihm und uns gebracht. Um diesen Graben zu überwinden und dem Menschen wieder eine Möglichkeit zu eröffnen, mit Ihm in Beziehung zu leben, hat Er Seinen Sohn auf diese Erde gesendet. Der Vater, Gott, hat Seinen Sohn, Jesus, losgelassen.



©KieferPix / Shutterstock

Und der Sohn sagte: „Vater, ich gehe!“

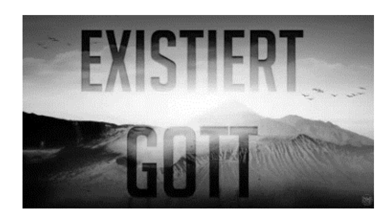
Die Mission des Sohnes war von jeher vorherbestimmt: Um die **Mensch–Gott–Beziehung** zu heilen, musste der Sohn Sein Leben geben, Er musste sterben. Ein unschuldiges, sündenfreies Leben. *„Den, der ohne jede Sünde war* (Jesus)*, hat Gott für uns zur Sünde gemacht, damit wir durch die Verbindung mit ihm die Gerechtigkeit bekommen, mit der wir vor Gott bestehen können*." (2 Kor 5,21 NGÜ) Diesen Tod hat Er am Kreuz vor knapp 2000 Jahren erlitten, ABER Er ist von den Toten auferstanden und Er lebt! Weil Jesus Sich als Opfer anstelle von uns Menschen hingegeben hat, sind wir für alle Zeiten mit dem Vater im Himmel versöhnt worden. Das, was Gott sich immer gewünscht hat, bereits hier auf Erden Gemeinschaft mit uns zu haben, ist nun auf eine sehr persönliche Art und Weise möglich geworden. Und nicht nur das: Wir sind durch den Glauben an Jesus und Sein vollbrachtes Werk am Kreuz auf ewig gerettet und werden mit der gesamten Himmelswelt vereint die Ewigkeit verbringen. Dies wird in dem Vers aus Joh 3,16 bezeugt: *„Dadurch ist es jetzt so: Keiner, der sein Vertrauen auf ihn (Jesus) setzt, geht verloren. Wer aber ihm vertraut, der hat damit das Leben voller Ewigkeit."* (DBU)
Ist das nicht wunderbar?
Doch es braucht dein „JA"! Und diese Entscheidung liegt alleine bei dir. Wenn du glaubst, dass Jesus durch Seinen Tod am Kreuz und Seine Auferstehung den Weg für dich zu Gott erwirkt hat, dann nimm dir einen Moment, mit Jesus darüber zu sprechen. Es ist ganz einfach. Schließe deine Augen und fange an, mit Jesus zu reden. Sprich es aus: „Jesus, ich glaube, dass du für mich alles gegeben hast, weil du mich so sehr liebst. Ich möchte dir nachfolgen und dich immer mehr kennenlernen und Gemeinschaft mit dir haben."
Vielleicht verläuft deine erste Begegnung mit Jesus auch ganz anders. Da ist Jesus völlig unkompliziert. Er sieht dein Herz. Das ist entscheidend.
Mit deinem Ja zu Ihm gehörst du fortan zur himmlischen Familie. Der Vater im Himmel sieht dich nun auf ewig als Sein Sohn / Seine Tochter. Als Söhne und Töchter bekommen wir einen neuen Geist

und ein neues Herz; du wirst eine neue Kreatur! (2 Kor 5,17)
Über diese neue Kreatur schreibe ich im Kapitel „Wir *sind* eine neue Schöpfung". Und ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass wir durch diese Neuwerdung in einen Bund mit Gott und Jesus eintreten. Von diesem Bündnis werde ich dir im nächsten Kapitel ausführlich erzählen.

Noch Fragen?

Ich bin mir darüber im Klaren, dass es aufgrund der sehr komprimierten Schilderung, was Gott und Jesus für uns Menschen getan haben, einige offene Fragen geben könnte. Daher möchte ich dich ermutigen, wenn du Antworten auf deine Fragen suchst, mit Hilfe der Bibel, Mitmenschen, Büchern etc. auf Entdeckungsreise zu gehen. Ein paar Empfehlungen meinerseits könnten für dich eventuell interessant sein:

- **Jesus Crew**:
  https://www.youtube.com/watch?v=mKgy0IWlYHk&feature=emb_title





- **Deutschland braucht Jesus**:
  https://www.youtube.com/watch?v=YOdelwxMynI





- **Reinhard Hirtler** „Welches sind die ersten Schritte, nachdem ich Christ geworden bin?“
https://www.youtube.com/watch?v=E55f8BSPXyA&t=447s



- **Dan Mohler**: „Wach auf für Ihn jeden Tag“
https://www.youtube.com/watch?v=imHNiG9vClQ&t=2038s



- **Buchtipp:** James Richards – Das Evangelium des Friedens



Leseprobe



Buch zum Anhören

- **Buchtipp**: Fange einfach an die Bibel zu lesen. Empfehlen möchte ich dir eine sehr gut verständliche Übersetzung wie die „Neue Evangelistische Übersetzung“
https://www.derbibelvertrauen.de/neue-bibel-heute.html
(online lesen möglich)

2. Der Neue Bund. Was ist das eigentlich?

Warum ist der Neue Bund denn neu? Gibt es dann auch einen alten Bund? Und eigentlich handelt dieses Buch doch vom Herzen?
Ich verspreche dir, dass wir noch sehr ausführlich auf das Herz zu sprechen kommen. Es ist jedoch so wichtig, dass wir ein Verständnis vom Neuen Bund erlangen, weil die resultierenden Segnungen dieses Bundes von unserem Herzen freigesetzt werden.
Ohne Bund, keine Segnungen. Ohne Herz kein Sichtbarwerden der Segnungen in unserem Leben. Daher gebe ich dir nun einen groben Überblick zum Thema „Neuer Bund“. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, dann möchte ich dir das Buch von Reinhard Hirtler „Leben in der Fülle des Neuen Bundes“ sehr empfehlen.



Buch Neuer Bund

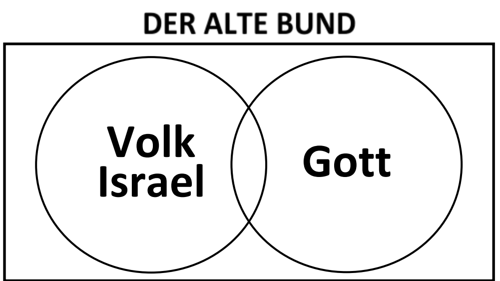
Doch nun zum Thema.
<u>Was ist eigentlich ein Bund?</u>
Wir alle kennen den Ehebund. Ein Mann und eine Frau gehen bei der Hochzeit ein Eheversprechen oder Ehegelübde ein, dass sie gemeinsam durchs Leben gehen wollen, bis der Tod sie scheidet. Das ist ein Bündnis. In diesem Ehebündnis bringen die beiden Ehepartner zum Ausdruck, dass alles was dem einen gehört, nun auch dem anderen gehört. Zwei Haushalte werden zu einem. Man denkt ab sofort in EINS und Entscheidungen werden aus dem WIR getroffen.
Genau so definiert Reinhard Hirtler einen „Bund“: „Ein Bund ist eine Verbindung, die zwei Personen / Parteien miteinander eingehen, die klar definiert, wie sie miteinander umgehen wollen.“[2] Diese Definition drückt sehr gut aus, dass ein Bund immer aus mindestens zwei Personen besteht, die fortan miteinander unterwegs sein möchten und vorab geklärt haben, wie sie das tun möchten.
In der Bibel finden wir mehrere Bündnisse, die Gott mit Menschen

---

[2] Seminarvortrag „Der Neue Bund und wie sich dein Leben dadurch ändert“, Teil 1, Reinhard Hirtler, 2019, Jesuscrew; https://www.youtube.com/watch?v=_inBftLPTBw&t=3220s

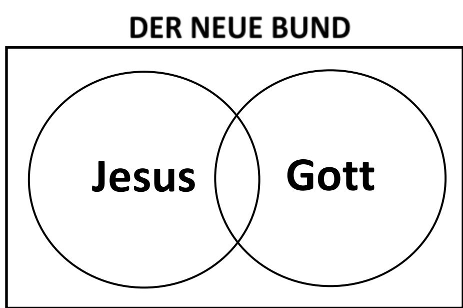
geschlossen hat, beispielsweise mit Noah, Mose und Abraham. Wir müssen wissen, dass es in der damaligen Kultur ganz normal war, solche Bündnisse zu schließen. Gott tat dies mit Menschen, aber auch die Menschen untereinander. Damit diese Bündnisse rechtsgültig wurden, floss oftmals Blut. Entweder haben sich die jeweiligen Bündnispartner in die Hände geritzt und ihr Blut vermischt oder mittels Opfertieren, die man in zwei Hälften schnitt. Die beiden Hälften wurden auf dem Boden so einander gegenübergelegt, dass es noch einen Zwischengang gab. Durch diesen „Gang“ gingen die beiden Bündnispartner hindurch, um zu signalisieren, dass es ihnen ganz genauso ergehen sollte, wenn sie ihren Verpflichtungen aus diesem Bund nicht nachkämen. Durch solch ein vollzogenes Bündnis wurde besiegelt, dass von nun an alles, was einem selbst gehört, nun auch dem anderen gehört. Diese Bündnisse hatten ein dauerhaftes Verhältnis, das die Lebensspanne eines Menschen überstieg. Das heißt die Nachkommen waren ausdrücklich miteingeschlossen. Sollte einer der Partner den Bund brechen, bedeutete dies den Tod. Und nur der Tod konnte einen Bündnisbruch sühnen. Und das geschah im so genannten **Alten Bund**, über den die Bibel berichtet. Das Volk Israel hat diesen Bund mit Gott, den Er mit ihnen am Berg Sinai geschlossen hatte, vielmals gebrochen und letztlich Gott selbst abgelehnt.

DER ALTE BUND



Aufgrund dessen musste Blut fließen (Schlachtung von Opfertieren), um diesen Bündnisbruch zu sühnen. Lange Zeit geschah dies durch das Opfern von Tieren im Vorhof der Stiftshütte und später im Tempel in Jerusalem. Bis…, ja bis Jesus als Mensch auf die

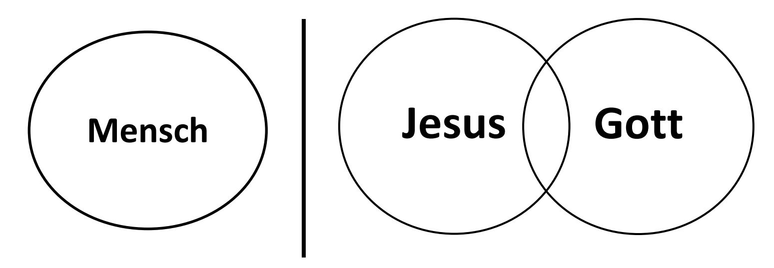
Erde kam. Er gab Sich stellvertretend für uns Menschen als Opferlamm hin und Sein Blut wurde vergossen am Kreuz von Golgatha. „[…] *Jesus Christus, unserem Herrn, der sich selbst ´als Opfer` für unsere Sünden hingegeben hat. Er hat sein Leben hingegeben, um uns von allem Bösen zu befreien, das die jetzige Welt beherrscht, und hat damit den Willen Gottes, unseres Vaters, erfüllt*, […] (Gal 1,3+4) Dadurch wurde der Bündnisbruch vollständig gesühnt und es wurde möglich, dass Gott einen neuen Bund schließen konnte. Aber nicht mit uns Menschen als Bündnispartner. Gott sei Dank! Nein, es hängt nicht mehr von uns fehlbaren Menschen ab. Dieser Bund, in der Bibel als „Neuer Bund" bezeichnet, wurde einzig **von Jesus**, als Mensch und Sohn Gottes zugleich, **und Gott**[3] geschlossen. Deshalb ist dieser Bund perfekt und hat auf ewig Bestand. Gott kann und wird diesen Bund nicht widerrufen. Der Neue Bund ist kein Plan B oder C, sondern Gottes eigentliche Absicht. Das lesen wir in Eph 3,11 *„denn so entsprach es* ***dem ewigen Plan Gottes****, den er in Jesus Christus, unserem Herrn, verwirklicht hat."* (NeÜ)



Stell dir vor, dass die Kreise zwei Eheringe symbolisieren.
Genau das ist hier geschehen: Wie bei uns Menschen durch die Ringe das Bündnis zum Ausdruck kommt, hat Gott Sich mit Jesus

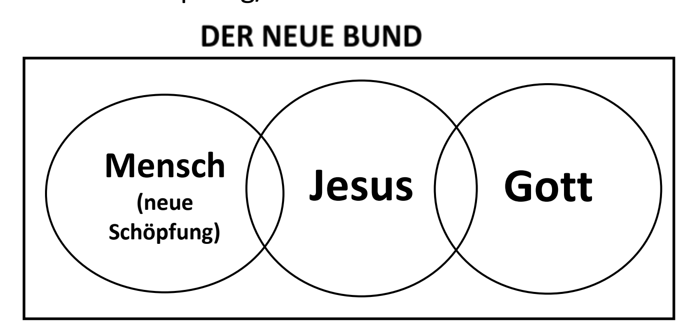
[3] Hier handelt es sich um meine persönliche Überzeugung, dass der Neue Bund nicht zwischen Gott und dem Volk Israel oder uns Menschen geschlossen wurde, sondern zwischen Gott und seinem Sohn Jesus; und wir treten durch Glauben an das Erlösungswerk Jesu in diesen Bund ein. Hierzu die Empfehlung, das Buch von Reinhard Hirtler „Leben aus der Fülle des Neuen Bundes" zu lesen und/oder seine YouTube-Videos zum Neuen Bund anzuschauen.

auf ewig verbunden. Dieser Bund wird niemals aufgehoben werden, da Gott und Jesus niemals sterben werden. Ihr Wesen ist ewiglich. Dieser Neue Bund ist absolut sicher. Wann wurde dieser Bund denn geschlossen? Vor fast 2000 Jahren, als Jesus am Kreuz für uns starb und nach drei Tagen wieder auferstanden ist.
Und was ist nun mit uns? Wozu brauchen wir diesen Neuen Bund und wie bekommen wir Zutritt?



Erinnern wir uns an die Definition von einem Bündnis: „Ein Bund ist eine Verbindung, die **zwei Personen/Parteien** miteinander eingehen, der klar definiert, wie sie miteinander umgehen wollen.“ Der Neue Bund wurde durch zwei „Personen“ geschlossen, Gott und Jesus. In diese Zweier-Verbindung können wir uns nicht einfach hineinmogeln. Wir sind als Menschen außen vor. Doch die Trennungslinie lässt sich für uns Menschen überwinden: Ganz einfach durch Glauben! Der Glaube an Jesus Christus und an Sein vollbrachtes Werk am Kreuz! Durch Jesus (als Türe) treten wir als Sohn/Tochter der himmlischen Familie in diesen Bund ein. Wir bekommen einen neuen Geist und ein neues Herz, die Bibel nennt das „eine neue Schöpfung/Kreatur werden“.

DER NEUE BUND



Wir können nur aufgrund dieser Neuschöpfung in dieses Bündnis eintreten. Erst durch den „neuen Geist" ist es uns möglich, mit Gott zu kommunizieren. Davor, sagt die Bibel, waren wir wie geistlich tot. Und mit dem „neuen Herzen" kommt der Neue Bund und dessen Zusagen in Realität. In der Bibel finden wir viele solcher Zusagen Gottes (siehe Kap. 6), die uns Menschen durch den Neuen Bund zustehen. Diese Zusagen sind verbunden mit *in ihm*, *durch ihn*, *in Christus* usw. Warum? Weil diese Zusagen nur gültig und rechtskräftig werden, wenn wir glauben und uns entscheiden, dass wir „durch Jesus", „in ihm", „durch ihn" in diesen Bund eintreten können. Denn durch Hineintreten in das Bündnis von Gott und Jesus, wird Folgendes für uns zur Realität: „**Was mein ist, ist nun auch dein**". (Joh 17,10 *„Alles, was mein ist, ist dein, und das, was dein ist, ist mein*.") Konkret heißt das: Was Jesus für uns erwirkt hat steht nun für uns zur Verfügung, **ohne dass wir irgendetwas dafür leisten müssten**. Das ist der Hammer!

Tipp: Ich habe zwei Lehrvideos erstellt, die dir diese Zusage Gottes „Alles, was mein ist, ist dein!" noch mehr verdeutlichen werden.



Alles, was mein ist, ist dein! - Teil 1 | geistliches Herz


Video - Teil 1



Alles, was mein ist, ist dein! - Teil 2 | geistliches Herz


Video - Teil 2

Lass uns nochmals auf die Definition von „Bund" zurückzukommen. „Ein Bund ist eine Verbindung, die zwei Personen/Parteien miteinander eingehen, der klar definiert, wie sie miteinander umgehen wollen." Wie möchte Gott mit uns umgehen, nachdem wir durch Glauben in diesen Bund eingetreten sind? Er möchte uns beschenken mit einem Leben in Fülle. Alle Segnungen und Zusagen sind der Schlüssel, für ein Leben ohne Begrenzungen. Und hier sind wir bei unserem Herzen. Wenn unser Herz anfängt, diese Segnungen und Zusagen zu glauben, dann werden momentane Begrenzungen in

unserem Leben gesprengt und wir werden zunehmend ein Leben mit übernatürlicher Kraft, Liebe, Versorgung, Heilung, Frieden usw. führen.
Sehnst du dich auch nach so einem Leben?

Ist ein Bund nicht so etwas wie ein Vertrag?
Ein Vertrag ist dadurch gekennzeichnet, dass beide Personen etwas brauchen und deshalb miteinander verhandeln. Das haben wir beispielsweise bei einem Autokauf: Ich möchte das neue Auto und der Verkäufer braucht das Geld. Beide brauchen etwas. Wenn aber einer der beiden den Vertrag bricht, ist der andere nicht mehr daran gebunden.
Bei dem Bund, den Gott uns anbietet, ist es anders. Wir brauchen verschiedenste Dinge in unserem Leben (Heilung, Versorgung, Frieden, Liebe …), können diesbezüglich Gott aber gar nichts anbieten. Außer: Unser Ja zu Ihm! Ansonsten können und brauchen wir nichts für Gott tun oder leisten.
Er braucht nichts von uns. Ihm gehört bereits alles! Wenn wir in den Bund mit Gott eintreten, dann gibt es keine Verhandlungen zwischen uns und Gott, weil der Bund nicht mit uns geschlossen worden ist. Gott ist kein Vertrags-Gott. Er ist ein Bündnis-Gott. Ein Bund ist also kein Vertrag. Wir leben somit nicht in einer Vertragsbeziehung mit Gott, sondern in einer Bundesbeziehung oder anders ausgedrückt, in einer Liebesbeziehung mit Gott.

Neuer Bund = Liebesbund
Kurz bevor Jesus von den Römern verhaftet worden ist, traf Er sich nochmals mit Seinen Jüngern, um das letzte Passahmahl mit ihnen zu feiern. Nachdem Er Brot und Wein an Seine Jünger gereicht hatte, sagte Er zu ihnen: *„Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr einander lieben sollt, damit, wie ich euch geliebt habe, auch ihr einander liebt.“* (Joh 13,34) Dies bezog sich bereits auf den Neuen Bund, den Er durch Seinen Tod und Seine Auferstehung mit Seinem Vater im Himmel schließen würde. Und das ist das einzige „Gebot“,

welches diesen Neuen Bund kennzeichnet: Liebe. In Römer 13,8-10 spricht Paulus sehr deutlich davon: *„Was ihr einander jedoch immer schuldet, ist* ***Liebe****. Denn wer den anderen liebt, hat damit das Gesetz erfüllt.* […] *dann sind diese und alle anderen Gebote in dem einen Wort zusammengefasst: »****Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst****!« Die Liebe tut dem Mitmenschen nichts Böses an.* ***Darum ist die Liebe die Erfüllung des Gesetzes****."* (NGÜ)
Dieser Neue Bund, den Jesus mit Seinem Vater im Himmel geschlossen hat, eröffnet uns die Möglichkeit, Ihm zu begegnen und in eine Beziehung einzutreten, die schöner, wunderbarer, liebevoller, gütiger, wärmer, enger … nicht sein könnte.
„Denn ***dank Jesus Christus*** *haben wir alle – Juden wie Nichtjuden – durch ein und denselben Geist* ***freien Zutritt zum Vater****."* (Eph 2,18 NGÜ) Der Zugang zum Vater ist frei. Beziehung und Begegnung sind nun möglich geworden. Der Neue Bund ist ein Liebesbund. Es geht einzig und allein um Beziehung. Um deine und meine Beziehung zum allmächtigen Gott.
Und es geht um unsere Beziehung zu unseren Mitmenschen. Darin ist laut Jesus, alles enthalten, alles miteingeschlossen. Die 613 Gesetze (hebr. *Thora*), die man im Alten Bund allesamt einhalten musste, sind für uns nicht mehr relevant. Es gilt lediglich dieses eine Gebot: „Liebe deinen Nächsten." Warum? Jesus fügt im nächsten Vers hinzu: *„Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt*." (Joh 13,35) Diese übernatürliche Liebe ist bereits in uns, in dir. Wusstest du das? In Röm 5,5 finden wir den Beleg: *„denn Gott hat uns mit dem Heiligen Geist, den er uns geschenkt hat, auch seine* ***Liebe ins Herz ausgegossen***." (NeÜ) Die Liebe Gottes ist bereits durch den Heiligen Geist in dir ausgegossen.
Die Gebote oder die Gesetze stehen auch nicht mehr auf Steintafeln, sondern wurden durch den Heiligen Geist in unser Herz geschrieben: *„Ich werde ihnen mein Gesetz nicht auf Steintafeln, sondern in Herz und Gewissen schreiben. Ich werde ihr Gott sein und sie werden mein Volk sein«, sagt der Herr."* (Jer 31,33 GNB) Der

Heilige Geist ist dieses Gesetz in uns. **Der Heilige Geist ist die „neue Thora" für den Neuen Bund**. Ohne die Hilfe des Heiligen Geistes können wir den Neuen Bund weder verstehen noch erfassen.

Im Neuen Bund sprechen Gott und Jesus uns zu: „Alles was uns gehört, ist nun auch dein!" Dies finden wir bestätigt in Eph 1,3: *„Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus! Er hat uns gesegnet* ***mit jeder geistlichen Segnung*** *in der Himmelswelt in Christus,"* (ELB)
Das ist die Realität im Neuen Bund, und wir dürfen im Glauben all die Segnungen für unser Leben ergreifen. Das steht uns, die wir an Jesus und das vollbrachte Werk am Kreuz glauben, vollumfänglich zur Verfügung. Deshalb möchte ich im nächsten Kapitel darauf zu sprechen kommen, welche Hindernisse es gibt, dieses Leben in Fülle zu erleben.

Tipp: Viele gute Artikel zum Neuen Bund findest du unter https://www.der-neue-bund.de/

Zur Webseite

Was ein Leben in der Fülle des Neuen Bundes erschwert

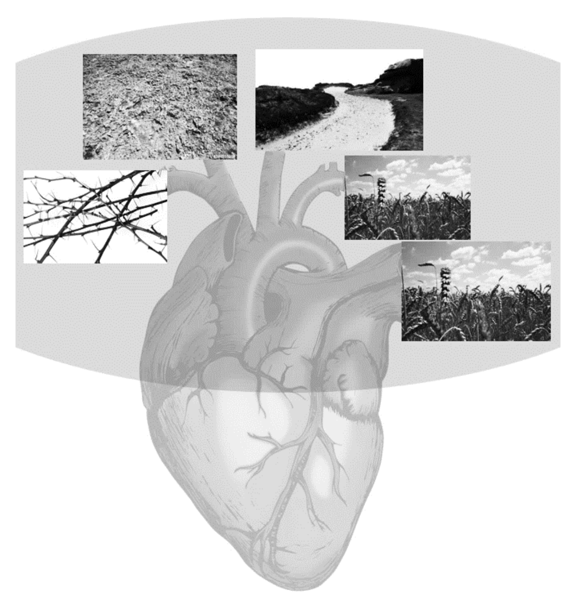
Der Neue Bund steht mit seinen göttlichen Segnungen und Zusagen für uns bereit. Doch es gibt Hindernisse, die uns davon abhalten oder es verhindern, die Segnungen in Empfang zu nehmen. Einige davon werden wir uns nun genauer ansehen:

- Das Gleichnis vom Sämann und die dort beschriebenen Hindernisse,
- die Vermischung von Alter – und Neuer Bund,
- der religiöse Geist und dessen Handeln.

Starten wir zunächst mit dem Gleichnis, das Jesus uns in Markus 4 erzählt.

Das Gleichnis vom Sämann

In Markus 4,13ff gibt uns Jesus die Erklärung zu dem „Gleichnis vom Sämann“:



*„Dann fuhr er fort: Ihr versteht das Gleichnis nicht? Wie wollt ihr dann die anderen alle verstehen? Der Bauer mit dem Saatgut **sät das Wort**. Das, was auf den Weg gefallen ist, meint Menschen, die Gottes Botschaft hören. Aber dann kommt gleich **der Satan** und **nimmt** ihnen das gesäte Wort wieder **weg**. Das, was auf den felsigen Boden fiel, meint Menschen, die das Wort hören und es gleich freudig aufnehmen. Doch weil sie **unbeständig** sind, kann es bei ihnen keine Wurzeln schlagen. Wenn sie wegen der Botschaft in **Schwierigkeiten** geraten oder gar **verfolgt werden**, wenden sie sich gleich wieder ab. Andere Menschen entsprechen der Saat, die unter die Disteln fällt. Sie haben die Botschaft gehört, doch dann gewinnen die **Sorgen** ihres Alltags, die **Verlockungen des Reichtums** und andere **Begierden** die Oberhand und ersticken das Wort. Es bleibt ohne Frucht. Die Menschen schließlich, die dem guten Boden gleichen, hören die Botschaft, nehmen sie auf und **bringen Frucht: dreißig-, sechzig- und hundertfach**.“* (NeÜ)

Jesus sagte, wenn wir dieses Gleichnis nicht verstehen, können wir

auch die anderen Gleichnisse nicht verstehen. Somit liegt eine große Bedeutung auf diesem Gleichnis, welche wir unbedingt erfassen sollten. Im Folgenden gebe ich aus meiner Sicht eine mögliche Auslegung[4] dessen, was Jesus zum Ausdruck bringen wollte:

Ausgangslage: Der Same, der ausgesät wird, ist **das Wort**. Was ist mit „Wort“ gemeint? Es ist Gottes Reden zu uns Menschen in all seiner Vielfalt (Bibel, Prophetie, Träume, Predigt …). Das „Wort“, also Sein Reden, wird auf den Boden ausgesät, welcher unser **Herz** ist (Mk 4,15 *„das in ihre Herzen gesät worden ist.“*).

Jesus spricht in diesem Gleichnis Dinge an, die **verhindern, dass das Wort, nachdem wir es gehört haben, in unser Herz hineinfällt und sich verbindet**. Denn mit dem Herzen glauben wir (Röm 10,10). Und was nicht ins Herz hineinfällt, kann somit nicht in unserem Leben zum Tragen kommen. Jesus offenbart uns außerdem, wie das gesprochene oder geschriebene Wort Gottes in unserem Herzen Frucht bringt.
Beginnen wir damit, uns näher anzuschauen, was mit den ausgesäten Samen geschehen kann:

1. Der Same fällt auf den Weg:
   In V.15 lesen wir: *„Das, was auf den Weg gefallen ist, meint Menschen, die Gottes Botschaft hören. Aber dann kommt gleich der Satan und nimmt ihnen das gesäte Wort wieder weg.“* (NeÜ) In den meisten Übersetzungen steht, dass der Satan den Samen aus dem Herzen raubt. Jedoch wird im Originaltext das Wort „Herz“ nicht erwähnt. Daher wäre es korrekt übersetzt, dass der Satan den Samen zwar wegnimmt, aber nicht aus dem Herzen, weil dieser noch gar nicht in das Herzen gesät worden ist. Die Menschen haben das Wort Gottes gehört, aber es hat sich nicht mit ihrem Herz verbunden.

[4] Vgl. Jim Richards, Moving your invisible boundaries, True Potential Media, S.157f

2. Der Same auf felsigem Boden:
   Das Wort kann keine Wurzeln schlagen. Somit wurde das Wort Gottes zwar empfangen, aber es gelangte nicht bis ins Herz. Warum? In Mk 4,17 steht in der Schlachter-Übersetzung: *„…wenn Bedrängnis oder Verfolgung entsteht um des Wortes willen, nehmen sie sogleich Anstoß."* Das Wort Gottes hat große Kraft uns freizusetzen, und gleichzeitig kann man daran auch Anstoß (= Ärger, Unwillen über etwas empfinden) nehmen. Der Same fällt nicht ins Herz.

3. Der Same fällt ins Dornengestrüpp:
   Die Menschen hören das Wort, aber ihr Herz ist mit anderen Dingen gefüllt. Es gibt keinen Platz für Gottes Wort in ihren Herzen. Von diesen Menschen spricht Jesus, wenn Er sagt: „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz". Dort wo sie nach Hoffnung, Sicherheit, Versorgung und Erfüllung in der Welt gesucht haben, ersticken die Dornen das Wort Gottes und machen es unfruchtbar. Sie lieben die Welt und darum ist die Sehnsucht nach Gott nicht so sehr in ihnen vorhanden.

4. Same fällt auf guten Boden:
   Doch es gibt auch Menschen, die das Wort Gottes in ihren Herzen empfangen, welches nicht schon gefüllt war mit anderen Dingen dieser Welt. Es wird 30, 60 oder 100-fach Frucht bringen.

Warum bringt das Wort Gottes bei den einen Menschen Frucht und bei den anderen nicht?
Schauen wir nochmals auf die verschiedenen Hinderungsgründe, die in diesem Gleichnis genannt werden:

- Der Satan darf wegnehmen
- Unbeständigkeit / Wankelmut
- Schwierigkeiten und Herausforderungen
- Anstoß nehmen (sich persönlich von etwas angegriffen fühlen)
- Sorgen / Zweifel

- Geldliebe
- Lediglich für die eigenen Wünsche leben

Wir sehen, dass es die unterschiedlichsten Gründe gibt, das Wort Gottes nicht zu empfangen. Der Same fällt nicht in unser Herz und verbindet sich daher nicht mit ihm. Das freisetzende Wort Gottes wurde zwar gehört, aber wir haben es aufgrund mangelnder Beachtung und/oder dem Vertrauen in die Dinge dieser Welt nicht ergriffen.
Das Gleichnis unterstreicht, dass alle das Wort Gottes gehört haben, aber nur eine Gruppe von Menschen hat den Samen in den Herzen empfangen, wo er Wurzeln schlagen konnte und Frucht hervorgebracht hat. Wodurch? Sie haben das Wort Gottes für sich persönlich empfangen, anerkannt und angenommen.
Wie genau geht das? Schauen wir uns an, wie Jesus in den weiteren Versen diese Frage beantwortet.
Mk 4, 21-23: *„Weiter sagte Jesus zu ihnen: »Bringt man etwa eine **Lampe** ´in einen Raum`, um sie unter ein Gefäß oder unter das Bett zu stellen? Nein, man stellt sie auf den Lampenständer. So gibt es auch nichts Geheimes, was geheim bleibt; alles ist dazu bestimmt, offenbart zu werden. Und es gibt nichts Verborgenes, was verborgen bleibt; alles soll bekannt gemacht werden. Wenn jemand **Ohren** hat und hören kann, dann höre er!« »**Achtet auf** das, was ihr hört!«, fuhr Jesus fort.“*
Auf den ersten Blick könnte man denken, dass Jesus nun das Thema wechselt. Aber dem ist nicht so. Jesus macht deutlich, dass Gott uns alles offenbaren möchte. Gott macht keine Lampe an, um sie dann unter ein Gefäß oder das Bett zu stellen. Nein, die Lampe wird auf einen Lampenständer gestellt, so dass der gesamte Raum hell erleuchtet wird. Dadurch bleibt nichts im Dunkeln, nichts geheim. Gott möchte uns Klarheit verschaffen durch das Licht, das alles erhellt und somit offenbar werden lässt.

Jesus stellt uns die Frage: „Hast du Ohren, um zu hören?“ Und im nächsten Vers erklärt Jesus dann, was es heißt, „hörende Ohren“ zu haben. Er sagt: „Achtet auf…“; genau das müssen wir mit dem Gehörten tun. Wir müssen dem Gehörten Beachtung schenken und es mit Sorgfalt behandeln. Dies geschieht durch Nachdenken, Betrachten, Nachsinnen, Meditieren[5] über dem Wort, dem Reden Gottes. All diejenigen, die <u>keine</u> Frucht hervorbringen, nennt die Bibel „vergessliche Hörer“ (Jak 1,25). Sie haben das Wort gehört, aber nicht darauf geachtet, weil ihr Herz mit anderen Dingen gefüllt war (bspw. Sorgen, Zweifel, Habsucht, Angst, …). *Die* Menschen, die das Wort gehört und empfangen haben, nennt die Bibel „Täter des Wortes“ (Jak 1,22ff). Sie anerkennen das Wort Gottes als Wahrheit und geben ihm Raum in ihren Herzen.

Halten wir fest: Gott wünscht sich so sehr, uns Erkenntnis und Offenbarung durch Sein Wort zu schenken. Doch das ist davon abhängig, ob **ich** dem Wort Beachtung schenke.

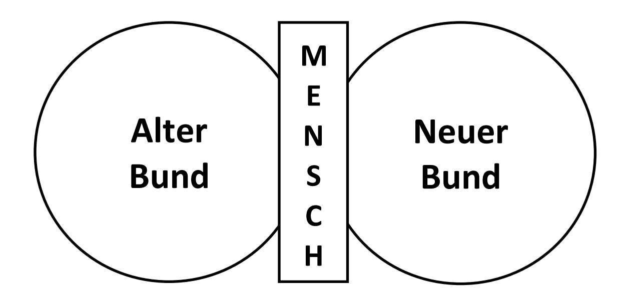
Wir können also folgenden Rückschluss ziehen: Wenn wir die Früchte des Neuen Bundes erleben wollen, dann müssen wir das Wort Gottes hören, ihm zustimmen und dadurch in unseren Herzen empfangen. Durch Nachdenken und Nachsinnen wird das Wort Gottes in unseren Herzen bewegt und wir werden Frucht wachsen sehen. Je mehr wir uns investieren, umso mehr Frucht wird sichtbar: 30, 60 oder 100-fach! Doch die genannten Hindernisse können uns zu „vergesslichen Hörern“ machen, die dem Wort Gottes keine Aufmerksamkeit schenken, da ihr Herz bereits gefüllt ist. In deren Leben werden die Zusagen Gottes nur eingeschränkt erfahrbar werden. Ein Leben in Fülle wird verhindert.

---

[5] Das Wort „meditieren“ und „Meditation“ erkläre ich näher in Kapitel „Nachsinnen und vorstellen“.

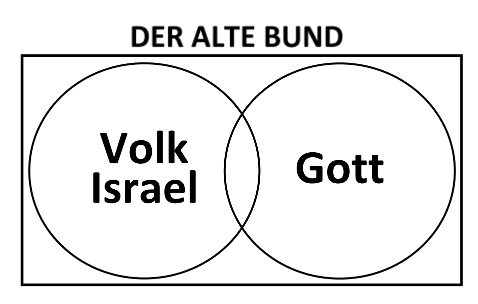
Vermischung der Bündnisse

Ich möchte auf ein weiteres Hindernis zu sprechen kommen: das Leben in der **Vermischung** von Alter und Neuer Bund. In Kapitel 2 haben wir die beiden Bündnisse bereits näher betrachtet. Der Alte Bund ist abgelöst worden durch einen besseren Bund, den Neuen Bund. Das macht die Bibel in Hebr 8,6 sehr deutlich: *„Der Dienst, der Jesus übertragen wurde, hat dagegen eine unvergleichlich größere Bedeutung. Er ist ja auch der Vermittler eines* ***besseren Bundes*** *geworden, der sich auf bessere Zusagen stützt.“* (NeÜ) Und hier ist der Knackpunkt: Viele Christen schaffen diesen Übergang in den neuen, besseren Bund nicht, sondern leben zwischen den Bündnissen; vielfach aus Unwissenheit.



Kurzum, sie leben in einer Vermischung von altem und neuem Bund. Schauen wir uns nochmals die beiden Bündnisse an:

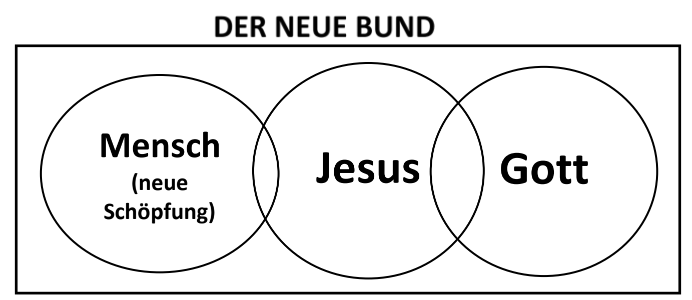
Der Alte Bund wurde zwischen **Gott und dem Volk Israel** geschlossen. Es gab neben den 10 Geboten noch weitere 603 Gesetze, die Thora, die das Volk Israel, also die Juden, strengstens befolgen mussten.



Sobald sie nur *ein* Gesetz nicht eingehalten hatten, zog es einen Fluch nach sich. Sie lebten also beständig im „Segen-oder-Fluch-Modus“.

Wenn sie sich an alle Gesetze hielten, dann waren sie gesegnet. Wenn nicht, dann musste Gott sie strafen, es kam also Fluch über sie. Schauen wir uns folgenden Vers an: *„Denn wer das ganze Gesetz hält, sich aber in einem verfehlt, der ist in allem schuldig geworden*." (Jak 2,10) Wenn man nur eines von 613 Geboten nicht halten konnte, war man an allen schuldig geworden. Deshalb hatten die Juden die Möglichkeit Opfer zu bringen, weil Blut sühnt. Blutvergießen bringt Rettung für den, der das Opfer bringt. Durch das Blut wurden die Juden von ihren Übertretungen freigesprochen.

DER NEUE BUND



Im Neuen Bund, der zwischen Gott und Jesus geschlossen wurde, ist dies nun alles ganz neu geworden. Wir leben nicht mehr in dem „Segen-oder-Fluch-Modus". Wir müssen auch nicht mehr opfern, da Jesus Christus *ein* Opfer für alle Zeiten gebracht hat: Nämlich sich selbst.

Er litt für uns und starb am Kreuz. Aber Er ist auferstanden von den Toten und lebt. Dies ist vor fast 2000 Jahren geschehen, damit wir gerettet würden. Und zwar ein für alle Mal!

Hebr 7,27 bestätigt dies: *„Nein, er (Jesus) hat das ein für alle Mal getan, als er sich selbst zum Opfer brachte."* (NeÜ)

Dies ist Jesu Sieg am Kreuz, den Er für uns errungen hat! Wir sind als Christen mit Jesus verbunden und leben in Seinem Sieg. Dies wird in 2 Kor 2,14 sehr deutlich: *„Gott aber sei Dank! Weil wir mit Christus verbunden sind, lässt er uns immer in seinem Triumphzug mitziehen und macht durch uns an jedem Ort bekannt, wer er ist, sodass sich diese Erkenntnis wie ein wohlriechender Duft überallhin*

ausbreitet." (NGÜ)
Nun zurück zur Frage: Was bedeutet also **Vermischung**?
Viele Christen glauben, dass die Gebote aus dem Alten Bund auch heute noch für uns Gültigkeit haben. Doch wie wir gesehen haben, wurde der Alte Bund zwischen Gott und dem Volk Israel geschlossen und war niemals dazu bestimmt, dass wir uns als „Heidenvölker" mit diesem Bund verbinden. Für uns gilt daher der Neue Bund, den Jesus durch Sein Erlösungswerk für uns erwirkt hat.
Wir sollten uns daher vollkommen von diesem Alten Bund abgrenzen und hineintreten in das, was Jesus für uns vollbracht hat, weil wir sonst in der Vermischung beider Bündnisse landen.
Ob du von dieser Vermischung geprägt bist, kannst du an folgenden Beispielaussagen überprüfen:
„Wenn ich Mangel erlebe, dann prüfe ich mich ganz genau und suche die Fehler."
„Irgendetwas muss in meinem Leben falsch laufen!"
„Ich bete nicht genug, faste nicht genug, glaube nicht genug ..."
„Ich muss mehr leisten!"
„Habe ich nicht genug gespendet?"
...
Es geht im Endeffekt immer um die Kernaussage: „Wenn du von Gott angenommen sein willst, musst du bestimmte Dinge tun. Diese bestimmten Dinge sind üblicherweise von Menschen gemachte Regeln, die ihnen selbst, ihrer Gemeinde oder ihrem Dienst nützen."[6] Was ich mit Gott erleben möchte, hängt immer davon ab, was ich **tue oder leiste** und wie ich es mir **verdienen** kann. Dem zugrunde liegt ganz oft, dass wir versuchen, aus uns selbst gut zu sein. Die Bibel spricht hier von Selbstgerechtigkeit und „toten Werken". Wir tun anscheinend etwas für Gott, weil unser Herz glaubt, dass es sich die Gnade und Gerechtigkeit Gottes immer wieder verdienen muss.

[6] Reinhard Hirtler, Leben in der Fülle des Neuen Bundes (S.21). Aufbruch Verlag


Buch *Die 2 Bäume*

Dieses Thema wird in dem Buch „Die 2 Bäume“ von Esther Baumann sehr gut erläutert. Es handelt von den beiden Bäumen aus dem Garten Eden: Der *Baum der Erkenntnis von Gut und Böse* und der *Baum des Lebens*. Am *Baum der Erkenntnis* geht es fortwährend um „Richtig oder Falsch“. Einige Früchte dieses Baumes sind: Selbstgerechtigkeit, Tote Werke, Mangel, Rückzug, Gier/Neid, Sorgen, Unversöhnlichkeit usw.
Der *Baum des Lebens* hingegen steht für Jesus selbst, bei dem wir zur Ruhe kommen, weil unser Herz davon überzeugt worden ist, dass alles bereits vollbracht ist und wir nichts, aber auch gar nichts mehr dazu beisteuern können und müssen. Hier entstehen alle Früchte aus der Liebe. Welche Früchte sind das? Beziehung, Vertrauen, Freude, Freiheit, Friede, Geduld, Disziplin, Selbstbeherrschung usw.
Jesus sagte: „Es ist vollbracht!“ Die Frage an dich lautet: „Glaubst du, dass Er auch für dich <u>alles</u> vollbracht hat oder eventuell nur 70%?“
Es geschieht also ein Wechsel von „Ich muss, ich muss, ich muss …“ hin zu „Er hat, Er hat, Er hat …“. Ich kann mich fallen lassen und in Ihm ruhen! Wie wunderbar, oder?
Um das nochmals deutlich zu machen: Wenn wir in der Vermischung der beiden Bündnisse leben, dann halten wir uns an einige Gesetze aus dem Alten Bund und leben aber im vollbrachten Werk des Kreuzes, wo Jesus bereits alles für uns erworben hat und wir es nur ergreifen müssen, nicht erarbeiten. Und das ist sehr anstrengend und lässt uns nicht in die Ruhe Gottes eingehen. Wenn wir zwischen den Bündnissen leben, dann können wir den Neuen Bund in seinem gesamten Ausmaß nicht in unserem Leben erleben.

Paulus hat in seinem Brief an die Galater diese „Vermischung“ sehr deutlich benannt. Er erklärte dies anhand der beiden Frauen Hagar und Sara. Hagar war eine Sklavin und Magd von Sara, die wiederum Abrahams Frau war. Abraham bekam mit Hagar und Sara jeweils

einen Sohn: Ismael und Isaak.
In Kapitel 4 verwendet Paulus die beiden Frauen Hagar und Sara sinnbildlich für den alten und neuen Bund. Lesen wir diesbezüglich ein paar Verse:
*„In der Schrift wird doch berichtet, dass Abraham zwei Söhne hatte; die Mutter des einen war eine **Sklavin**, die Mutter des anderen war eine **freie Frau**. Und zwar wurde der Sohn der Sklavin infolge von <u>menschlich-eigenmächtigem Handeln</u> geboren, der Sohn der Freien hingegen <u>aufgrund einer Zusage ´Gottes`</u>. Das Ganze kann sinnbildlich verstanden werden, nämlich so, dass es sich bei den beiden Frauen um **zwei Bündnisse** handelt. Der eine Bund, am Sinai geschlossen, bringt Sklaven hervor; er wird von Hagar repräsentiert.*

Doch was sagt die Schrift?
»Schick die Sklavin und ihren Sohn weg!

*Denn der Sohn der Sklavin soll **keinen** Anteil an dem Erbe bekommen; der ganze Besitz gehört dem Sohn der Freien.« All das, liebe Geschwister, zeigt, dass wir nicht Kinder der Sklavin sind, **sondern Kinder der Freien**."* (Gal 4,22-24,30-31 NGÜ)

Alter Bund	Neuer Bund
Ismael	Isaak
Menschlich-eigenmächtiges Handeln	Zusage Gottes Wirken des Geistes Gottes
Sklave	Sohn
Gesetz	Freiheit

Paulus macht hier deutlich, dass die beiden Söhne nicht zusammenleben können. Es ist unmöglich, dass beide am selben Ort wohnen. Und so ist es auch mit den beiden Bündnissen: Gesetz und Freiheit vertragen sich nicht. Sie sind so sehr gegensätzlich, dass wir Menschen sie nicht gemeinsam „dulden" dürfen. Wir müssen die Gesetze und den damit verbundenen „Segen-oder-Fluch-Modus" so

radikal ablehnen, uns entschieden davon abwenden oder wie Paulus sagt „wegschicken“. Und uns stattdessen dem vollbrachten Werk am Kreuz zuwenden und damit den resultierenden Segnungen des Neuen Bundes. Nur so gelangen wir in die Freiheit, die uns in Gal 5,1 versprochen ist: *„Christus hat uns befreit, damit wir als Befreite leben.“* (NeÜ)

Leider kann ich dieses wichtige Thema der „Bündnis-Vermischung“ nur in aller Kürze anreißen, so dass es sehr wahrscheinlich zu einigen offenen Fragen führen kann. Daher möchte ich dir empfehlen, das Buch zum „Leben in der Fülle des Neuen Bundes“ von Reinhard Hirtler zu lesen und die Lehren[7] zum Neuen Bund online anzuhören.


Zum Video

Tipp: Michael Stadler spricht über „Die Gefahr der Vermischung von neuem und altem Bund“
https://www.youtube.com/watch?v=ejq_XWDA9dk

Religiöser Geist[8]

Wir haben weiter oben gelesen, dass der Neue Bund ein Liebesbund ist. Gott wünscht sich also eine Herz-zu-Herz-Beziehung mit uns. Es geht Ihm nicht so sehr um das, was wir tun, sondern um unser Herz. Auch der religiöse Geist hat es auf unser **Herz** abgesehen. Warum? Weil die Quelle des Lebens aus unserem Herzen entspringt. Oder anders: Alles was wir erleben zeigt, was in unserem Herzen ist.

[7] Seminarvortrag „Der Neue Bund und wie sich dein Leben dadurch ändert“, Teil 1, Reinhard Hirtler, 2019, Jesuscrew; https://www.youtube.com/watch?v=_inBftLPTBw&t=3220s
[8] Vgl. Reinhard Hirtler „bewegen20–Reinhard Hirtler–Religiosität, die Herzattacke 2.0“; https://www.youtube.com/watch?v=GdgMOZni-QA

Für mich stellen sich folgende Fragen:

- Was ist der religiöse Geist?
- Wie handelt der religiöse Geist?
- Wodurch kann der religiöse Geist verhindern, dass wir ein Leben in Fülle erleben?

Der religiöse Geist zeichnet sich dadurch aus, dass er alles **verzerrt**. Er stellt Gott immer anders dar, als Er wirklich ist und produziert demgemäß all die falschen Gottesbilder in uns. Bei einem uns liebenden Gott lässt er uns doch einen Haken vermuten. Der religiöse Geist kommt immer mit Lügen, die er dann ganz hinterlistig als Wahrheit verkauft und diese unmerklich und trickreich verdreht. Vielleicht nur ein bisschen, aber das reicht schon. Man merkt es selten und schrammt doch knapp am Ziel vorbei.
Beispiel gefällig?
Viele Christen sind davon überzeugt, dass sie aus Glauben errettet sind, **aber** um gerecht zu werden, so meinen sie, müssen sie doch noch etwas **tun**. Das ist die Frucht des religiösen Geistes. Religiöse Vorstellungen haben mitunter lange Listen, was alles noch zu tun wäre, um von Gott akzeptiert und angenommen zu sein.
Was ist die Wahrheit?
*„Nachdem wir nun aufgrund des Glaubens bei Gott **angenommen sind**, haben wir Frieden mit Gott. Das verdanken wir Jesus Christus, unserem Herrn*.“ (Röm 5,1 GNB)
Dieser Geist richtet unseren Blick immer wieder zurück auf uns selbst, auf die Bereiche, wo es noch Mangel gibt und projiziert Schuldgefühle.
Durch die angesprochene Verzerrung wird unser Herz verkehrt[9]. Dies verhindert unsere Beziehung zu Gott. Unser Herz kann dann beispielsweise die Segnungen des Erlösungswerks von Christus nicht ergreifen, weil zu viele religiöse Gedankenmuster („ich muss

---

[9] Ich habe mich entschieden, das Wort *„verkehrt“* einheitlich im ganzen Buch zu verwenden, da es vom Kontext her am meisten in den über 800 Bibelstellen verwendet wird. Synonym werden beispielsweise auch die Wörter „abtrünnig“ und „missmutig“ verwendet.

es mir verdienen“) im Herzen gespeichert sind. Dadurch werden die besten göttlichen Wahrheiten (Heilung, Versorgung, Friede, Freiheit …) oftmals nicht zur Realität.
Schon zu Beginn der Menschheitsgeschichte lesen wir, wie der religiöse Geist im Garten Eden auftritt. Der Mensch erkannte, nachdem er hereingelegt wurde, dass er nackt war und wollte seine Scham sofort mit Feigenblättern bedecken. Schon damals zeigte Gott, dass es so nicht geht. Sondern Er, Gott, wollte das tun. Er schlachtete Tiere und bekleidete Adam und Eva mit Fellen.

Der religiöse Geist führt uns immer weg von der Einfachheit in Christus, also dem *„ES IST VOLLBRACHT“* und kommt mit einer umfangreichen Todo-Liste, die nie erfüllt werden kann, verpackt in eine höchst komplizierte Theologie. Er möchte uns von der Einfachheit des Evangeliums fernhalten, was sich dann in etwa so ausdrückt:
„Schau auf deine Umstände!“
„Nein, so einfach ist das alles nicht!“
„Ja, Christus ist am Kreuz gestorben, **aber** du musst noch dieses oder jenes hinzutun.“
„Ja, du bist gesegnet mit allen geistlichen Segnungen (Eph 1,3), **aber** du musst deinen Zehnten geben, denn sonst beraubst du Gott.“
usw.

Der religiöse Geist streut ständig Zweifel, die durch das „aber“ geschürt werden. Er nimmt Kleinigkeiten weg und fügt Kleinigkeiten hinzu, was dazu führt, dass die Wahrheiten Gottes leicht verfälscht werden.
Auch Jesus selbst hat das erlebt. Als Er getauft wurde, öffnete sich der Himmel über Ihm und Sein Vater, Gott, sprach: *„Dies ist mein* ***geliebter Sohn****, über den ich mich von Herzen freue.“* (Mt 17,5 HFA)
Danach wurde Jesus vom Heiligen Geist in die Wüste geführt, wo Er 40 Tage fastete. In dieser Zeit bekam Er Besuch vom Teufel. Dieser

versuchte Ihn hereinzulegen. In Mt 4,3 lesen wir, was er zu Jesus sagte: *„Wenn du der **Sohn** Gottes bist, dann verwandle diese Steine in Brot*.“ (NLB) Moment mal, hat er da nicht etwas vergessen? Wo ist denn das Wörtchen „geliebt“ abgeblieben? Das hat er wohl vergessen … Warum lässt er dieses Wort weg? Aus dem einfachen Grund, Zweifel zu säen: „Bin ich wirklich geliebt? „Warum muss ich gerade jetzt in die Wüste?“ „Warum geht es mir jetzt gerade so schlecht?“ „Stimmt es wirklich, dass Gott mich liebt?“
Wir sehen an diesem Beispiel, dass der religiöse Geist das Wort Gottes nimmt, es ein klein wenig verändert und es so aussieht, als wäre es Gottes Wort, aber in Wirklichkeit ist es eine verdrehte Teilwahrheit.

Um den religiösen Geist in uns zu entlarven, brauchen wir einen anderen Geist: Den Heiligen Geist. Wir dürfen den Heiligen Geist gerne darum bitten, alles religiös besetzte Denken zu offenbaren, denn nur Er führt uns in alle Wahrheit. Bitte Ihn ganz einfach darum, dir Schritt für Schritt religiöse Muster zu zeigen, damit du diese „rauswerfen“ und dich stattdessen mit den Wahrheiten Gottes füllen kannst.

Wenn du dich noch eingehender mit diesem Thema befassen möchtest, dann habe ich folgenden Buchtipp für dich: *Den religiösen Geist überwinden* von Rick Joyner.



Tipp: YouTube-Video von Reinhard Hirtler „Gemeinde ohne Religion - die wahre Gemeinde“



Zum Video

Tipp: YouTube-Video von Reinhard Hirtler „Keine religiösen Kleider mehr“



Zum Video

Wie ich zu Beginn des Kapitels bereits erwähnt habe, sind dies sicherlich nicht die einzigen Hindernisse, die uns von einem Leben in Fülle abhalten können. In allem brauchen wir so sehr den Heiligen Geist, der uns ganz persönlich auf unsere Hindernisse hinweist. Bitte Ihn ganz einfach darum. Es ist Ihm eine Freude, dir diesbezüglich Offenbarung zu schenken.

Wir haben nun schon an mehreren Stellen über das „Herz" gesprochen. Im nächsten Kapitel werde ich nun ausführlich darauf eingehen, wie biologisches und geistliches Herz miteinander zusammenhängen.

3. Herz kompakt – das biologische und das geistliche Herz

Die Überschrift dieses Kapitels macht es schon deutlich: Wir haben zwei Herzen! Naja, fast… Ich spreche vom biologischen und geistlichen Herzen. Das Verständnis und das Wissen über die „beiden“ Herzen ist immens wichtig für unser Leben. Starten wir mit der Funktionsweise des biologischen Herzens.

Das biologische Herz – mehr als eine Pumpe

„Das Herz ist doch – so haben wir es alle gelernt –
nur ein pumpender Muskel, der eine zwar
beeindruckende Kraft- und Ausdauerleistung vollbringt,
ansonsten aber eher „dumm“ ist.“[10]

Unser Herz ist das **erste Organ**, das im menschlichen Körper zu arbeiten beginnt; noch **vor** dem Gehirn. Und es ist das einzige Organ, welches man im gesunden Zustand von „außen“ spüren kann (Puls). Jedes Organ und jede Zelle in unserem Körper generiert ein Magnetfeld; und das Herz erzeugt das stärkste magnetische Feld. „Es ist schätzungsweise 5000-mal stärker als das des Gehirns. Das Feld des Herzens durchdringt nicht nur jede unserer Körperzellen, sondern strahlt auch über den Körper hinaus; mit empfindlichen Messeinrichtungen […] kann es im Abstand von bis zu drei Metern gemessen werden.“[11] Die Wissenschaft hat schon seit längerem dargelegt, dass „biomagnetische Felder an der Kommunikation zwischen Menschen, ihren Gehirnen und Herzen beteiligt [sind].“[12]
„Unablässig werden in uns Botschaften ausgetauscht über physikalische Pulswellen und den Blutkreislauf, das autonome Nervensys-

---

[10] Peters, Markus. Gesundmacher Herz (S.24). VAK Verlags GmbH
[11] Childre, Doc. Die HerzIntelligenz-Methode (S.60). VAK Verlags GmbH
[12] Friedl, Reinhard; Seul, Shirley Michaela. Der Takt des Lebens: Warum das Herz unser wichtigstes Sinnesorgan ist (German Edition) (S.247). Goldmann Verlag.

tem, Hormone und Botenstoffe, und selbst über ihre Magnetfelder **beeinflussen sich Herz und Hirn** gegenseitig. Sie sprechen nämlich **die gleiche Sprache**, und die hat einen Rhythmus, einen Takt."[13] Dies macht unser Herz zu einem starken Taktgeber in unserem Organismus, dessen Informationen an alle Körperzellen weitergegeben werden.

Darüber hinaus und vor allem auch für dieses Buch von großer Bedeutung ist die Tatsache, dass unser Herz nicht einfach nur ein bloßer Muskel ist! Für eine lange Zeit haben uns die Ärzte gesagt, dass das Herz lediglich ein Muskel sei, welcher Blut pumpt und die Herztätigkeit allein durch das Gehirn gesteuert würde. Tatsächlich aber ist dem ganz und gar nicht so!

„Neurowissenschaftler wissen vielmehr schon seit einer ganzen Weile, dass das Herz ein eigenes **unabhängiges Nervensystem** aufweist, das große Ähnlichkeit mit dem Nervensystem des Gehirns hat."[14] Nur ein Teil des Herzens pumpt Blut, aber 60-66% des Herzens sind Nervenzellen, bzw. Neuronen. Was sind Nervenzellen? Das sind kleine Zellen, die für Funktionen im Nervensystem verantwortlich sind und deren Hauptaufgabe darin besteht, Informationen zu empfangen, zu verarbeiten und weiterzuleiten.

Heißt also, dass nahezu 2/3 deines Herzens nicht einfach ein Muskel ist, der Blut pumpt, sondern ein **eigenständiges neuronales System mit etwa 40.000 Nervenzellen**. „Die Anzahl der Nervenzellen ist deutlich geringer als im Großhirn, und es sind auch weniger als im Darm. […] Die reine Masse oder das bloße Vorhandensein von Gehirnzellen [hat] nicht zwingend etwas mit Intelligenz, beziehungsweise deren Gebrauch zu tun. [...] Das Herz verfügt über ein Gedächtnis, und soweit wir heute wissen, agiert es im Bereich von Millisekunden bis Minuten. […] Es laufen viel mehr Nervensignale

---

[13] Friedl, Reinhard; Seul, Shirley Michaela. Der Takt des Lebens: Warum das Herz unser wichtigstes Sinnesorgan ist (German Edition) (S.91). Goldmann Verlag.

[14] Peters, Markus. Gesundmacher Herz (S.24). VAK Verlags GmbH

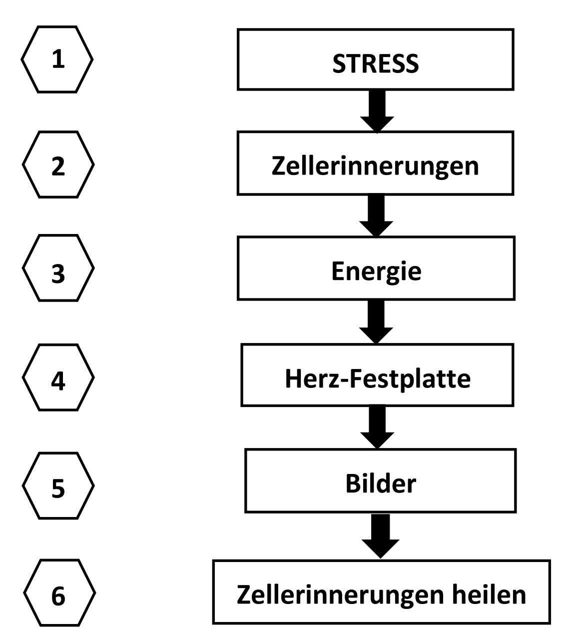
vom Herzen zum Gehirn als umgekehrt, unglaubliche achtzig Prozent kommen aus dem Herzen. Die neuronalen Herznachrichten treffen zunächst im Stammhirn ein, wie auch alle anderen Informationen, die das autonome Nervensystem über unseren Körper und aus den Organen gesammelt hat: Über den Blutdruck und die Stoffwechselprozesse, die Körpertemperatur und ganz wichtig: die Atmung. Im Stammhirn liegt das Zentrum des autonomen Nervensystems, das so genannt wird, weil wir es meistens nicht beeinflussen können. Dort werden alle inneren Körperfunktionen permanent, von Mikrosekunde zu Mikrosekunde, gesteuert, angepasst und reguliert. Und so überaus akkurat, wie das Sinnesorgan Herz seine Nachrichten mit der Nervenpost an das Gehirn sendet, so fein und subtil sendet das Gehirn seine Informationen an das Herz."[15] Daher behaupten Wissenschaftler völlig zurecht, dass unser Herz das eigentlich **„wahre" Gehirn** sei.
Dr. Susanne Marx führt diese Annahme noch weiter aus: „Unser biologisches Herz ist „ein sehr komplexes, selbstorganisiertes, intelligentes System mit einem eigenen „Gehirn". Unsere Herzschläge sind nicht mehr nur einfach das mechanische Ticken eines Uhrwerks, sondern eine intelligente Sprache, mithilfe derer **das Herz mit unserem gesamten Organismus kommuniziert**. Diese Botschaften haben einen substanziellen Einfluss darauf, wie wir die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren."[16]
Wie wir also sehen, leiten das herzeigene Gehirn und das Nervensystem Informationen zum Gehirn und bilden so „ein **Zwei-Wege-Informationssystem zwischen Herz und Gehirn**. Die Signale, die vom Herzen an das Gehirn gesendet werden, beeinflussen viele Bereiche und Funktionen in der Amygdala, dem Thalamus und der Großhirnrinde."[17] Das Herz sendet Botschaften an das Gehirn zurück, die das Gehirn versteht und denen es auch gehorcht. „Diese

---

[15] Friedl, Reinhard; Seul, Shirley Michaela. Der Takt des Lebens: Warum das Herz unser wichtigstes Sinnesorgan ist (German Edition) (S.95). Goldmann Verlag.
[16] Marx, Susanne. Herzintelligenz kompakt (S.9). VAK Verlags GmbH
[17] Childre, Doc. Die HerzIntelligenz-Methode (S.30). VAK Verlags GmbH

Kommunikation des Herzens mit dem Gehirn und dem übrigen Körper geschieht auf vier Arten: *neural* (durch die Übermittlung von Nervenimpulsen), *biochemisch* (über Hormone und Neurotransmitter), *biophysikalisch* (über Druckwellen) und *energetisch* (durch Wechselwirkungen im elektromagnetischen Feld). Über diese Kommunikationswege beeinflusst das Herz die Funktionen des Gehirns und die der anderen Körpersysteme maßgeblich.“[18]

Das macht deutlich, wie lohnenswert es ist, sich tiefgehender mit dem Herzen zu beschäftigen. Daher möchte ich nach dieser Einführung in den folgenden Unterkapiteln aufzeigen und deutlich machen, welch bedeutenden Stellenwert unser Herz für unser ganzes Leben hat. Als „Fahrplan“ dient die nachfolgende Grafik:



Dieser „Fahrplan“ wird uns darüber Klarheit geben, was das Herz eigentlich ist und wie wir „Herz-Probleme“ heilen können, um ein Leben in Frieden und geprägt von Freude zu erleben.

---

[18] Childre, Doc. Die HerzIntelligenz-Methode (S.55). VAK Verlags GmbH

Los geht´s mit Punkt 〈1〉

„Voll ge**STRESS**t!"

„Ich bin voll gestresst!" Dieses Gefühl kennst du sicherlich auch. Einiges läuft nicht wie geplant und wir sind mehr oder weniger gestresst. Doch was genau ist denn dieser Stress? Darauf möchte ich nun genauer eingehen, denn „Stress" hat eine große Auswirkung auf unseren ganzen Körper. Doch der Reihe nach …
Stress ist wesentlich mehr als ein erhöhter Puls oder ein Gefühl von Nervosität. „Es ist vielmehr die medizinische Definition für eine massive Belastung deiner Körpersysteme einschließlich deines Gehirns. Wenn du unter extremem Stress leidest, überschwemmen **chemische Substanzen** deinen Körper und führen zu spürbaren körperlichen Auswirkungen, die durch **intensive Gefühle** verursacht werden. Wenn solche Gefühle zum Beispiel Wut, Angst, Sorge oder Bitterkeit sind, wird sich der Stress – langfristig gesehen – in verheerender Weise auf deine **Gesundheit** auswirken."[19]
Heute unterscheidet man **drei Stresslevel**. Im ersten Level spricht man von vorübergehendem Stress (bspw. einen Vortrag halten). Danach kommt das zweite Level. Das beginnt, wenn der vorübergehende Stress nach dem ersten Ausbrechen nicht sofort wieder nachlässt und die Gefahr droht, dass sich der Stress auf dein System schädlich auswirkt. Level drei ist **chronischer Stress**. Dieser chronische Stress ist ein permanentes Angespannt- und Überfordertsein, ausgelöst durch äußere und innere Faktoren. Wenn du dich in einem chronischen Stresszustand befindest, der sich Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr aufgebaut hat, dann sind deine Systeme aufgrund des ständigen Bereitschaftszustands schon kurz vor der Erschöpfung.
Welche Erkrankungen können durch chronischen Stress ausgelöst

[19] Leaf, Caroline. Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet? (S.35). Der Überwinder Verlag

werden?
„Betroffen ist das gesamte Herz-Kreislauf-System, das primär mit Bluthochdruck reagiert. In der Folge entsteht die gefährliche Arteriosklerose (schränkt Energie- und Sauerstoffzufuhr im Körper nachhaltig ein), ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder ein Typ-2-Diabetes. Des Weiteren wird das Immunsystem geschwächt und es kommt dadurch zu einer vermehrten Infektanfälligkeit. Ein gehäuftes Auftreten von Spannungskopfschmerzen und Rückenbeschwerden ist ebenfalls möglich. Zudem sind stressbedingte Erkrankungen wie Verdauungsbeschwerden, Hauterkrankungen, Schlafstörungen und eine vermehrte Neigung zu Depressionen, nicht auch selten Burnout nachgewiesen.“[20]
Vorschnell betrachtet könnte man annehmen, dass die Stressauslöser fast immer **von außen** kommen, beispielsweise durch unsere Mitmenschen, Arbeitsstelle … „Wie wir […] sehen werden, entsteht der meiste Stress aber in Wirklichkeit nicht durch Ereignisse [von außen], sondern durch unsere [subjektiven und konditionierten] **Reaktionen** darauf.“[21] Diese Reaktionen werden von unserem **Inneren** ausgelöst. Schauen wir uns einmal einige äußere und innere Faktoren an:[22]

Außen	Innen
• zunehmende Geschwindigkeit und Informationsfülle • stetiger Wandel • Unsicherheit in der Wirtschaft, dem Arbeitsmarkt • permanente Überforderung resultierend aus Leistungs- und Zeitdruck	• Sorge • Angst • Wut, Ärger, Groll • Einsamkeit • Sinnlosigkeit • Schuldgefühle • Selbstabwertung • Anspannung

[20] Schnack, Prof. Dr. Gerd; Schnack-Iorio, Birgit. Die Vagus Meditation (S.18). Trias Verlag
[21] Marx, Susanne. Herzintelligenz kompakt (S.14). VAK Verlags GmbH
[22] Marx, Susanne. Herzintelligenz kompakt (S.19-20). VAK Verlags GmbH

<table>
<tr>
<td>

- Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten bei der Arbeit, …
- …

</td>
<td>

- überzogene Erwartungen an uns selbst und andere
- Unzufriedenheit
- Negative Bewertungen
- Kritik
- Scham
- Vorwürfe
- Eifersucht
- …

</td>
</tr>
</table>

Was genau geschieht bei Stress in unserem Körper?

In Stressmomenten laufen in unserem Körper **„mehr als 1400 physikalische und chemische Reaktionen** ab. Diese aktivieren zusammengenommen mehr als 30 verschiedene Hormone und Neurotransmitter, die den Körper in einen rasenden Zustand versetzen.“[23] Ob wir nun aus gutem Grund gestresst sind oder nicht, unser Körper reagiert auf Stress immer absolut gleich. Er unterscheidet nicht, ob wir in der jeweiligen Situation Recht haben oder nicht. Dabei spielen zwei Systeme eine besondere Rolle: unser **Hormonsystem** und unser **autonomes Nervensystem**. „Das Nervensystem reagiert praktisch sofort, das Hormonsystem hingegen später, aber länger anhaltend. Auch Organe, die keinem dieser beiden Systeme zugerechnet werden, wie der Magen oder die Nieren, schütten Hormone aus, um die umfassende Reaktion des Körpers auf Stress zu bewerkstelligen.“[24]

Was unternimmt das Hormonsystem bei Stress? Es schüttet das Hormon Adrenalin in den Blutkreislauf aus, um die Herzfrequenz und den Blutdruck zu erhöhen, so dass sich unsere Muskeln anspannen und sich die Atmung beschleunigt. Es wird alles für eine Kampf- oder Fluchtsituation (siehe S. 47 „Sympathikus“) vorberei-

---

[23] Leaf, Caroline. Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet? (S.45). Der Überwinder Verlag

[24] Childre, Doc. Die HerzIntelligenz-Methode (S.85). VAK Verlags GmbH

tet. Zudem werden auch die Hormone Noradrenalin und Kortisol („reguliert und unterstützt Funktionen im Herzen, Immunsystem und Stoffwechsel“[25]) aktiviert. Eine **ständige Ausschüttung** dieser Hormone sorgt **langfristig** für eine Schädigung des gesamten Organismus. Dies hängt damit zusammen, dass sich unser Gehirn, wenn wir längere Zeit unter Stress stehen und über einen längeren Zeitraum viel Kortisol produzieren, sich auf diesen erhöhten Kortisolspiegel einstellt und den Körper veranlasst, diese erhöhte Kortisolproduktion beizubehalten; und auch dann, wenn wir gar nicht mehr unter Stress stehen. „Ein chronisch erhöhter Kortisolwert beeinträchtigt unsere Immunabwehr, setzt die Verwertung von Glukose herab, erhöht den Knochenschwund und fördert Osteoporose, reduziert die Muskelmasse, behindert die Bildung der Haut und ihre Regeneration, beeinträchtigt aber vor allem auch unser Gedächtnis und das Lernen und zerstört Gehirnzellen.“[26]

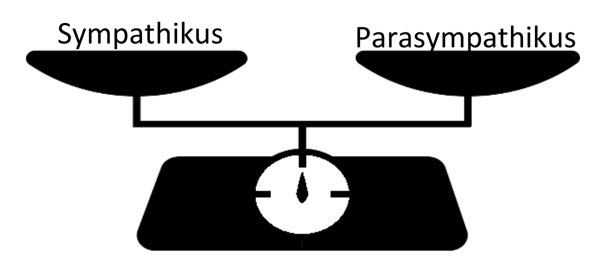
Schauen wir uns nun etwas genauer das angesprochene Nervensystem an. „Das autonome Nervensystem steuert alle Lebensfunktionen, wie Atmung und Herzschlag. [...] Es lenkt und koordiniert die innere Organtätigkeit:

- das Herz-Kreislauf-System vorrangig über die Steuerung der Pulsfrequenz und den Blutdruck,
- die Atemfunktion,
- die Magen-Darm-Passage,
- den Stoffwechsel und damit den Energie- und Informationsaustausch zwischen den Körperzellen,
- den Wärme- und Energiehaushalt,
- das Immunsystem in seiner Abwehrfunktion.“[27]

---

[25] Leaf, Caroline. Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet? (S.40). Der Überwinder Verlag
[26] Marx, Susanne. Herzintelligenz kompakt (S.21). VAK Verlags GmbH
[27] Schnack, Prof. Dr. Gerd. Die Vagus Meditation (S.12). Trias Verlag

Auch hier bringt Stress einiges durcheinander. Wenn wir uns fortwährend im Dauerstress befinden, dann „gerät unser **Nervensystem** aus dem **Gleichgewicht**."[28] Ich möchte dies anhand eines Autos erklären. Wenn wir beständig das Gaspedal durchtreten, werden wir früher oder später etwas kaputt machen. Mit den Bremsen ist es dasselbe. Das Auto ist so gebaut, dass es reibungslos läuft, wenn Gas und Bremse ausgewogen gebraucht werden. Auf unser Nervensystem übertragen, stellen Bremse und Gas die beiden Gegenspieler **Parasympathikus** und **Sympathikus** dar. Sie sind für dieses Gleichgewicht verantwortlich.



„In einem gesunden Körper befinden sich die beiden Gegenspieler […] im Gleichgewicht. Der Parasympathikus ist mit Wachstum, Gesunderhaltung und „Wartung" des Körpers befasst. Er will für Ruhe, Entspannung und Regeneration sorgen. […] Der Sympathikus kommt viel seltener zum Einsatz, und doch spielt er eine gewichtige Rolle für Gesundheit und Krankheit. Er hat die Aufgabe, den menschlichen Körper leistungsbereit, abwehrbereit, kampfbereit, fluchtbereit zu machen. Er ist das Kampf-oder-Flucht-System."[29] Der Sympathikus ist dafür da, um uns in **Notfällen** unser Leben zu retten. Wird jedoch das Kampf-oder-Flucht-System durch Stress zu lange aufrechterhalten (sprich das Gaspedal kontinuierlich betätigt), dann kann es unser Immunsystem schädigen. Das Problem ist, dass viele Menschen genau das tun, nämlich viel zu lange in diesem

[28] Vgl. Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.58). Rowohlt
[29] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.60). Rowohlt

körperlichen Zustand zu verharren (oftmals unbewusst!). Wenn das geschieht, ist eines unausweichlich die Folge: „Irgendetwas wird Schaden nehmen und sich als Symptom manifestieren. Wenn eine Reihe von Symptomen vorliegt, sprechen wir von einer Krankheit. Eine Krankheit entsteht also vereinfacht gesagt an jener Stelle, an der das **schwächste Glied der Kette** unter dem Druck, den wir Stress nennen, gebrochen ist.“[30] Um es nochmals mit anderen Worten zu beschreiben: „Stress funktioniert in Zyklen von Anspannung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus), und wenn Entspannung ausbleibt – wenn dieser Zustand der Stressreaktion chronisch wird –, nehmen wir die körperlichen Empfindungen von Stress zunehmend als etwas Schlechtes wahr, anstatt seine positive Wirkung zu erleben. Wir reagieren dann langanhaltend negativ auf alltägliche Stressfaktoren, wodurch das Immunsystem nicht gestärkt, sondern geschwächt wird.“[31] Für unsere Gesundheit ist daher ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Sympathikus- und Parasympathikus-Aktivität wichtig. „Ein gesunder Organismus kann in der Regel allein durch anschließende Ruhe und Entspannung wieder ins Gleichgewicht […] zurückkehren.“[32]
Es gibt diverse Anzeichen[33], an denen wir erkennen, ob wir uns bereits in einem Ungleichgewicht befinden:

- eine innere Unruhe, die wiederum zu Schlafstörungen führen kann,
- Konzentrationsschwächen,
- unser Arbeitstempo erlahmt,
- stilles Sitzen fällt zunehmend schwer,
- ständig mit den Beinen wippen,
- nicht mehr Willens und in der Lage, im Team zu arbeiten,
- unsere soziale Kompetenz nimmt ab,

[30] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.62). Rowohlt
[31] Leaf, Caroline. Beseitige dein mentales Chaos (S.137). Grace today Verlag
[32] Schnack, Prof. Dr. Gerd. Die Vagus Meditation (S.14). Trias Verlag
[33] Schnack, Prof. Dr. Gerd. Die Vagus Meditation (S.17). Trias Verlag

- wir werden streitsüchtig und gehen Kollegen aus dem Weg,
- kaum Mitgefühl,
- uns droht Einsamkeit,

um nur einige zu nennen.

Es gibt eine Theorie vom so genannten „**Stress-Fass**“ in jedem von uns. Solange dieses nicht voll ist, können wir recht gut leben. Kommt das „Stress-Fass“ jedoch zum Überlauf, dann erhält das Immunsystem vom Gehirn die Meldung: „Stopp! Sofort abschalten!“ Der Kampf-oder-Flucht-Modus wird aktiviert und alles, was nicht überlebensnotwendig ist, wird heruntergefahren. Das ist an sich kein Problem. Es kann jedoch sein, dass wir uns **permanent** in diesem Kampf-oder-Flucht-Modus bewegen und dadurch Krankheiten und Symptomen die Türe in unserem Leben öffnen, da unser Immunsystem deaktiviert oder geschwächt ist.
Wir sehen also, dass die genannten „Gegenspieler“ eine enorme Rolle spielen, wenn man Stress verstehen möchte. Wir können nicht bestmögliches Wachstum und bestmöglichen Schutz gleichzeitig erwarten, denn unser Körper konzentriert sich in der Regel zu jeder Zeit entweder auf das eine oder auf das andere.

Um das Problem von Stress noch besser zu verstehen, hat mir persönlich das Buch *„Der Healing Code“*[34] von den Bestseller-Autoren Alex Loyd und Ben Johnson sehr geholfen. Die beiden Autoren führen **3 Fakten** an, die für unser Leben, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen entscheidend sind.

Infos zum Buch

Fakt Nr. 1
„Es gibt eine Sache, die nahezu jedes Problem in unserem Leben lösen kann. Und was ist das? Das **Immunsystem** und die **Selbstheilungskräfte unseres Körpers**.“[35]

[34] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition). Rowohlt
[35] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.34). Rowohlt

Es ist tatsächlich so, dass es für jedwedes Problem eine Lösung gibt, die garantiert funktionieren wird.
Und solch eine Lösung ist bereits in uns!
„Der Körper jedes Menschen verfügt über ein buchstäblich wunderbares Heilungssystem, das jedes nur erdenkliche körperliche oder nicht körperliche Problem heilen kann. Man nennt es Immunsystem. Uns ist ein Selbstheilungsprogramm angeboren, das dazu geschaffen ist, jedes Problem zu beheben, bevor es überhaupt ein Problem werden kann. Und selbst wenn sich doch ein Problem manifestiert, ist das auch in Ordnung. Das Programm kann es reparieren, sobald es sich zeigt."[36] Es schützt uns vor Gefahren, die unter unserer Haut stecken, z.B. hervorgerufen durch Bakterien und Viren.
Jetzt könnte man sich zurecht fragen, warum man so viele Probleme überhaupt hat, wenn solch ein Heilungssystem bereits in jedermann von uns ist? Die Antwort ist sehr einfach und führt uns zu Fakt Nr. 2.

Fakt Nr. 2

Durch Fakt Nr. 2 ist es möglich, unser körpereigenes Heilungssystem außer Kraft zu setzen. Dieser Fakt lautet: **Stress**. Wie wir schon gesehen haben, ist dieser Stress oftmals ein tief verwurzelter innerer Stress und hat bedeutende Auswirkungen auch auf unser Hormon- und Nervensystem.
„Dr. Bruce Lipton zufolge ist Stress die Ursache von mindestens 95 Prozent aller Krankheiten und Leiden. Dr. Lipton führt aus, dass die restlichen fünf Prozent genetisch veranlagt sind oder irgendwann in der Familiengeschichte des Betreffenden durch Stress verursacht wurden."[37]
Heißt: Egal, welches Problem wir in unserem Leben haben, es ist sehr wahrscheinlich durch Stress entstanden. „Das Schlimme ist

[36] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.35). Rowohlt
[37] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.37). Rowohlt

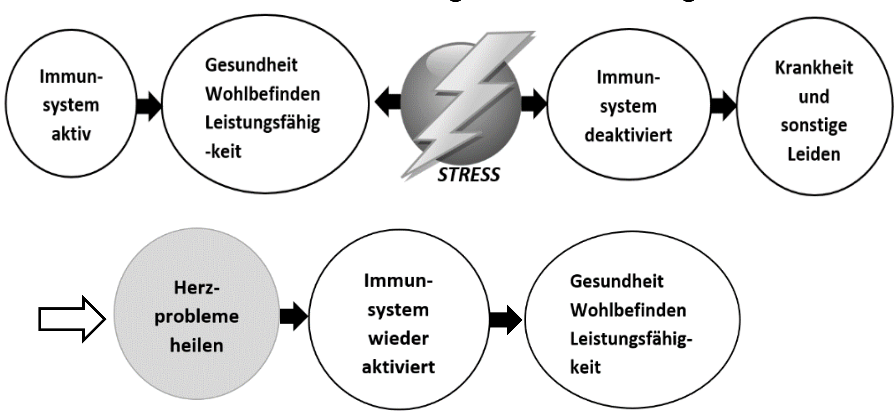
nämlich: Diese Art von Stress ist möglicherweise kaum zu entdecken – Sie haben mitunter keine Ahnung, dass er überhaupt da ist – und wenn Sie ihn doch entdecken, verhindert ein regelrechter Schutzmechanismus, dass er behoben wird.“[38]

Fakt Nr. 3

Dieser Fakt kann Fakt Nr. 1 reaktivieren. Es handelt sich hierbei um die **Heilung unserer Herzensprobleme**! Die Probleme unseres Herzens sind, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, unsere **Zellerinnerungen.**

Halten wir fest: Unser Immun- und Selbstheilungssystem ist im Stande, nahezu alles zu heilen. Durch den genannten Stress kann der Mensch jedoch in gesundheitliche oder psychische Probleme geraten. Daher müssen wir uns um unsere Herz-Probleme (→ Zellerinnerungen) kümmern. Wir gehen sozusagen an die Wurzel des Problems.

Ich habe dies nochmals in der folgenden Grafik dargestellt:



Wenn wir also einen Weg finden wollen, Krankheit und Leiden an ihrer Wurzel zu packen und zu heilen, müssen wir einen Weg finden, konsequent und zuverlässig **Stress zu heilen**.

[38] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.39). Rowohlt

Wir müssen uns also selbst fragen:
„Welcher Stress hat das verursacht, und wie kann ich ihn beseitigen?“
Eine Antwort auf diese Frage lautet *Meditation*. „Meditation kann als Geheimwaffe gegen Stress wirken. Geheim deshalb, weil sie vielen Kreisen unserer Gesellschaft immer noch fremdartig vorkommt.“[39]
Diese und weitere Antworten werden wir in den nächsten Kapiteln noch genauer betrachten.

[39] Schnack, Prof. Dr. Gerd. Die Vagus Meditation (S.72). Trias Verlag

Punkt 〈2〉

Zellerinnerungen

Hast du schon einmal von Zellerinnerungen gehört? Durch die Recherche zu diesem Buch habe auch ich zum ersten Mal davon gelesen und begonnen, mich tiefgehender damit zu beschäftigen.

Was versteht man unter diesen Zellerinnerungen?
Eigentlich nichts anderes als unsere **Erinnerungen**. Diese werden „in all unseren **Zellen** [gespeichert]. Viele Jahre lang glaubte die Wissenschaft, dass Erinnerungen im Gehirn abgespeichert werden. In dem Bestreben herauszufinden, wo genau dieses Gedächtnis saß, schnitt man so ungefähr jeden Teil des Gehirns heraus, und rate mal, was dann geschah? Das Gedächtnis war noch immer weitgehend intakt! Und obwohl Erinnerungen von verschiedenen Gehirnarealen aus aufgerufen werden können – so tauchten zum Beispiel lustvolle Erinnerungen auf, wenn das Lustzentrum stimuliert wurde –, schien der eigentliche Aufbewahrungsort der Erinnerungen **nicht** auf das Gehirn beschränkt zu sein. Aber wo werden sie dann abgespeichert?“[40]
Man mag zum ersten Mal auf die Antwort gestoßen sein, als die Medizin Organe zu transplantieren anfing. In vielen dokumentierten Fällen begannen Menschen, die ein Organtransplantat erhalten hatten, die Gedanken, Gefühle, Träume, Charakterzüge und sogar kulinarischen Vorlieben des Organspenders zu entwickeln. Heißt das also, dass ein Austausch des Herzens einen Austausch der Persönlichkeit bedeutet?
Anhand von drei wahren Geschehnissen möchte ich verdeutlichen, dass Organtransplantationen, in diesen Fällen bspw. des Herzens, beim Empfänger tatsächlich so einiges verändern können:

---

[40] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.116). Rowohlt

Plötzlich „Burger Rings“[41]

Der Australier David Waters hatte, nachdem er sein neues Herz in sich trug, plötzlich ein unstillbares Verlangen nach Junkfood, speziell nach einer Variante, die sich „Burger Rings“ nennt. Ein Bedürfnis, über das David sich wunderte, denn vor der Transplantation hatte er nie Lust auf diese fettigen Knusperringe gehabt. Der Spender des Herzens war ein 18-jähriger Teenager namens Kaden Delaney, der bei einem Autounfall ums Leben gekommen war. Doch davon wusste David nichts. Zwei Jahre nach der Operation nahmen die Eltern von Kaden Kontakt zu David auf, um den Träger des Herzens ihres verstorbenen Sohnes kennenzulernen.

David erkundigte sich bei den Eltern, ob ihr Sohn „Burger Rings“ mochte? Er war erstaunt zu hören, dass sein junger Herzspender diese Dinger praktisch jeden Tag vertilgt hatte.

Bier, Chicken-Nuggets und Pfefferschoten[42]

Die US-amerikanische Tänzerin Claire Sylvia berichtet davon, wie sie nach der Transplantation von Herz und Lunge gravierende Wesensveränderungen an sich selbst erlebte. Sie entwickelte eine ungewöhnliche Vorliebe für Bier, Chicken-Nuggets und grüne Pfefferschoten, was sie vor der Operation nicht zu sich genommen hatte. Doch dies waren nur die „Kleinigkeiten“. Sie träumte sogar von ihrem Spender, kannte seinen Namen und wusste, wie er aussah!

Wie im vorherigen Beispiel erfuhr auch sie durch die Angehörigen des Verstorbenen, dass der 18-jährige Organspender genau diese Vorlieben hatte, als er noch lebte.

Mörder der Spenderin überführt

„Ein 8-jähriges Mädchen erhielt das Herz einer Zehnjährigen. Die Herztransplantation war erfolgreich, aber das Mädchen hatte nun immer wieder Albträume. Auf Anraten des Psychiaters wurde ein

[41] http://grenzwissenschaft-aktuell.blogspot.com/2009_12_25_archive.html; 15.10.2021

[42] Zeitschrift „Z-kompakt“, Hand aufs Herz: Träume vom Herzspender, Heft 4/20, S.10

Gerichtsmediziner hinzugezogen, um diesen Albtraum zu visualisieren. Die Träume begannen in einem Wald, das Mädchen ist auf der Flucht. Ein Mann jagt sie. – Die Achtjährige beschrieb den Angriff detailliert und auch das Aussehen des Angreifers; die Polizei fertigte vom Gesicht des Mannes ein Phantombild an und daraufhin konnte ein Mann gefunden werden, der dieser Beschreibung genau entsprach. Das Mädchen konnte sogar den genauen Wortlaut von dem Angriff auf ihre Organspenderin wiedergeben; das überführte den Mörder, er gestand die Tat.“[43]

Ist das nicht erstaunlich? Durch die Transplantation von Organen werden offenbar Erinnerungen vom Spender an den Empfänger weitergegeben. „Daher sind heutzutage viele Wissenschaftler davon überzeugt, dass **Erinnerungen in den [37 Billionen] Zellen des gesamten Körpers abgelegt werden**, und nicht nur an einem einzigen Ort [bspw. im Gehirn] zu lokalisieren sind.“[44] Erinnere dich, unser Herz besteht zu 60-66% aus Nervenzellen, bzw. Neuronen, die viele unserer Erinnerungen speichern.

Tipp: Zum Thema „Organtransplantation“ gibt es in der Zeitschrift „Z-kompakt“ einen sehr lesenswerten Artikel.



Kommen wir nochmals auf die angesprochenen Zellerinnerungen zurück.
Um Zellerinnerungen ganz einfach zu erklären, kann man sie sich als kleine *Post-it-Zettel* vorstellen, die der Zelle sagen, was sie zu tun hat. Da die ersten Erinnerungen bereits vor unserer Geburt abgespeichert werden, handelt es sich im Laufe unseres Lebens um schöne, wie auch um **destruktive Erinnerungen**. Diese destruktiven Erinnerungen sind mit schmerzlichen Emotionen, wie bspw. Wut,

---

[43] Zeitschrift „Z-kompakt“, Hand aufs Herz: Träume vom Herzspender, Heft 4/20, S.10
[44] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.116/117). Rowohlt

Angst, Trauer, Verwirrung, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit … verbunden.
Das heißt im Klartext: Erinnerungen geben an die jeweiligen Zellen weiter, was sie zu tun haben. Das kann aber auch zur Folge haben, dass der jeweiligen Zelle gesagt wird, etwas Falsches zu tun. Dieses „Falsche“ wirkt sich dahingehend aus, dass die Zelle sich in den **Stressmodus** begibt, obwohl sie das nicht tun sollte. Genauer gesagt, sind es „**falsche Glaubenssätze**, die die körperliche Stressreaktion auslösen. Diese falschen Glaubenssätze sind **in Zellerinnerungen eingebettet**.“[45]

Und diese falschen Glaubenssätze gilt es zu heilen!

Ausblick: Das Thema „Glaubenssätze“ werden wir noch ganz ausführlich im Kapitel „HERZ-Festplatte – bewusst unbewusst“ betrachten.

[45] Vgl. Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.118). Rowohlt

Punkt 3

Alles eine Frage … der Energie!

Wie wir im vorherigen Kapitel gesehen haben, sind es destruktive Erinnerungen, die unseren Körper in den Stressmodus versetzen. „Destruktive Erinnerungen fortwährend zu unterdrücken verbraucht eine **riesige Menge Energie**, und zwar konstant. Wir erleben pro Tag etwa 100.000 Gedanken und Gefühle und jeder dieser Impulse wirkt sich auf unseren Energiehaushalt und körperlichen Zustand aus.“[46] „Diese Erinnerungen müssen zu jeder Stunde des Tages unterdrückt werden, sodass ein beträchtlicher Prozentsatz jener Energie, die man zum Leben benötigt, nur für die Unterdrückung von Zellerinnerungen verbraucht wird. Wenn wir nun bereits ahnen, dass das wahrscheinlich zu Lasten der Gesundheit, der Beziehungen oder des Berufs gehen wird, haben wir völlig recht. Der Vorgang des Unterdrückens erzeugt permanent Stress, bis am Ende irgendetwas Schaden nimmt.“[47]
Es ist also alles eine Frage der Energie. „Wenn der Körper sich auf eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion (Sympathikus) vorbereitet, unterdrücken die Adrenalin-Hormone das Immunsystem des Körpers, um Energie zu sparen. Die Stresshormone sind bei der Unterdrückung des Immunsystems so wirksam, dass sie von Ärzten bei Transplantationen eingesetzt werden, um eine Immunreaktion auf das Fremdgewebe zu vermeiden.“[48] Wir stellen daher fest, dass das Deaktivieren des Immunsystems unsere Fähigkeit der Krankheitsabwehr mindert. Denn wenn unsere **Energiereserven** ständig für die Bewältigung von Stress und dessen Folgen gebraucht werden, dann bleibt zu wenig Energie für unsere Immunabwehr übrig. Und dies wiederum führt zu gesundheitlichen Problemen.

---

[46] Marx, Susanne. Herzintelligenz kompakt (S.29). VAK Verlags GmbH
[47] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.123). Rowohlt
[48] Lipton, Bruce. Intelligente Zellen (S.189). KOHA-Verlag GmbH Dorfen

Punkt 4

„HERZ“-Festplatte – bewusst unbewusst

Unser Herz ist wie eine **menschliche Festplatte**, man könnte sagen eine „**Herz-Festplatte**“. Was wir erlebt haben, was uns täglich widerfährt und was wir künftig erleben werden, wird in Form von **Erinnerungen** aufgezeichnet. Das sind Erinnerungen, an die wir uns vielfach gar nicht mehr erinnern können; Erinnerungen bis zurück in den Mutterleib. Wir sprechen hier von Erinnerungen an unsere Geburt, an unsere Kindheit, Schulzeit, Ausbildung ...



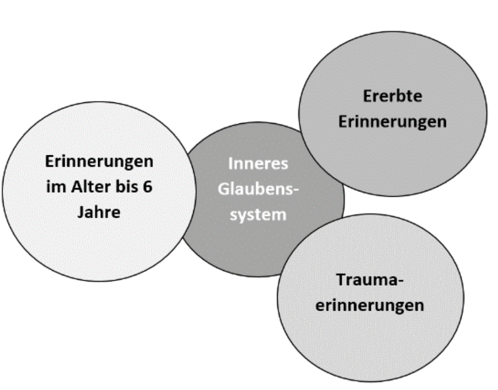
Und viele dieser Erinnerungen sind auf unserer „Herz-Festplatte“ abgespeichert; positive, wie auch negative, schmerzhafte Erinnerungen. Und sie haben eine große Auswirkung auf unser Leben! Wie ich bereits angedeutet habe, handelt es sich hierbei um unsere Herz-Probleme, die wir für ein glückliches und erfülltes Leben heilen müssen.

Die angesprochene Auswirkung auf unser Leben kommt in einigen Bibelversen zum Ausdruck, wenn sie vom Herzen sprechen:

Spr 4,23 *Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz* ***beeinflusst dein ganzes Leben****.* (NLB)
Spr 27,19 *Wie das Wasser ein Spiegel ist für das Gesicht, so ist das Herz* ***ein Spiegel*** *für den Menschen.* (ZB)
Mt 15,18 *Was aber* ***aus dem Mund*** *herauskommt, das kommt aus dem Herzen, und das verunreinigt den Menschen.*
Mt 12,34+35 *Denn wie der Mensch* ***in seinem Herzen denkt****, so redet er. Ein guter Mensch bringt Gutes hervor, weil sein Herz mit Gutem erfüllt ist. Ein böser Mensch dagegen bringt Böses hervor, weil sein Herz mit Bösem erfüllt ist.* (NGÜ)

Die Bibel zeichnet uns ein sehr klares Bild vom Herzen und macht deutlich, dass all das, was auf unserer „Herz-Festplatte“ gespeichert ist, unser Denken, Reden und Handeln bestimmt.

Es werden also Erinnerungen auf unserer „Herz-Festplatte“ abgespeichert. Dabei unterscheiden wir drei unterschiedliche Formen von Erinnerungen[49]:
1. **Ererbte Erinnerungen** (jeder Mensch hat bei der Empfängnis Zellerinnerungen von seinen Eltern, Großeltern usw. empfangen),
2. **vorsprachliche und vor dem Erwerb des logischen Denkens liegende Erinnerungen** (bis zum Alter von 6 Jahren), sowie
3. **Erinnerungen an Traumata**.



Diese Formen von Erinnerungen werden für uns Menschen im Laufe der Zeit zu einem **inneren Glaubenssystem**. Wir sagen und tun so oft Dinge, die dem Leben, welches wir uns eigentlich wünschen, völlig **entgegengesetzt** sind. Und dies immer und immer wieder, obwohl wir nicht wissen, warum wir dies tun. Dazu ist es wichtig zu wissen, dass wir Menschen in den „ersten sechs Lebensjahren im Delta-Theta-Hirnwellen-Stadium leben. Das bedeutet, dass unsere Erfahrungen direkt in unserem Gehirn „verdrahtet“ werden, **ohne** durch das rationale, bewusste Urteilsvermögen gefiltert zu werden, welches wir erst später entwickeln. Und wir haben Tausende solcher Erinnerungen.“[50] „Derartige Erinnerungen – vorsprachliche, vor dem Erwerb des logischen Denkens liegende und Trauma-Erinnerungen – werden zu einem **uns programmierenden System**.

[49] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.143). Rowohlt
[50] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.146). Rowohlt

Dieses System will uns **schützen**. Der Schutz besteht darin, zu verhindern, dass die jeweilige Erinnerung geheilt wird, da das System „glaubt", dass dies mit Gefahren für uns verbunden ist. Es geht davon aus, dass wenn sich eine solch schmerzliche Situation nochmals ereignet, wir das ggf. nicht überleben würden (Krankheit, Suizid). Was tut das System also? Die Kontrollsysteme des Körpers räumen den schmerzlichen Erinnerungen **größere Priorität** ein. Sooft eine dieser vorsprachlichen, ererbten oder Trauma-Erinnerungen, die mit Schmerz verknüpft sind, in einer Situation reaktiviert werden, erleben wir sie wieder, während unser logisches Denkvermögen in den Hintergrund tritt."[51] Demgemäß durchlebt die betroffene Person erneut Momente, die sie an das ursprüngliche Ereignis erinnern. Sie spürt dieselben Gedanken („Das ist ekelhaft, ich bin in Gefahr …"), Gefühle (Zorn, Angst …) und Verhaltensweisen („Ich will weg von hier …"). Die Person wird all diese Reaktionen der gegenwärtigen Situation zuschreiben, selbst wenn es überhaupt keinen Sinn ergibt. Und sie wird eine Möglichkeit finden, das was gerade geschieht so zu verdrehen, damit sie ihre Reaktion begründen kann. Selbst wenn sie weiß, dass ihre Reaktion unsinnig ist, wird sie es trotzdem tun.

Beispiel:

Ein kleines Kind erlebt ein schlimmes Unwetter während, sich die ganze Familie noch draußen aufhält. Als alle sicher im Haus sind, schießt der Blitz in das Haus und der Strom fällt aus. Das heißt, das kleine Kind fühlt sich im scheinbar sicheren Haus gar nicht mehr sicher. Dies löst ein Trauma aus. Ab diesem Moment, wenn es nur anfängt etwas zu regnen oder zu „grummeln", bekommt das kleine Kind Angst und beginnt zu weinen und zu schreien. Diese Reaktion ist weder logisch noch vernünftig. Aber so arbeitet unser schützendes Glaubenssystem. Wenn wir etwas begegnen, mit dem unser Bewusstsein ein Trauma verbindet, dann wird das ursprüngliche Trauma reaktiviert.

[51] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.151). Rowohlt

Daraus folgt:
Wenn wir etwas tun, das wir gar nicht tun wollen oder etwas denken, was wir gar nicht denken wollen oder etwas fühlen, was wir gar nicht fühlen wollen, dann liegt eine Erinnerung vor, die gerade reaktiviert wurde. Unser schützendes System beschließt, dass die erlebte Situation in einem Zusammenhang mit einem Trauma steht.

Nehmen wir uns einen kurzen Moment Zeit, um uns anzuschauen, was man eigentlich unter „Trauma" versteht?
„Ein Trauma ist ein Geschehen, das den Betroffenen völlig überfordert. Meist sind es Situationen, aus denen es keinen Ausweg gibt. Man kann nicht weglaufen, man kann sich nicht wehren, das Schlimme geschieht einfach und man ist ihm ohnmächtig ausgeliefert. Lebensbedrohung, massive Angst und andere überwältigende Gefühle sind die Folge. Innerlich ist man überzeugt, dies nicht aushalten oder überstehen zu können."[52] Es gibt zwei Arten von Trauma: Das **Akuttrauma** (Typ-A-Trauma) und das **Langzeittrauma** (Typ-B-Trauma). Wenn wir von einem Akuttrauma sprechen, dann meinen wir ein *einmaliges Geschehen*, beispielsweise einen Autounfall, einen Überfall o.ä. Ein Langzeittrauma wiederum besteht aus einer *Folge von schlimmen Geschehnissen*. Hierbei kann es sich um emotionalen und körperlichen Missbrauch in der Kindheit handeln, Verlust eines Elternteils durch Krankheit, Tod oder auch Scheidung u.a.

<u>Welche Folgen können sich durch ein Trauma entwickeln?</u>
„Betroffene erleben eine große innere Anspannung, sind ständig auf der Hut und oft schreckhaft. Sie können sich nicht entspannen, finden keine Ruhe. Sie erleben Gefühle, die sie nicht einordnen können. Diese scheinen sie zu überschwemmen, sie sind ihnen hilflos

[52] Willmeroth, Ulrike & Roderus, Ursula. Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit (S.19). Asaph-Verlag

ausgesetzt.“[53] Oftmals sind Betroffene von depressiven Gedanken, Ängsten, Selbstmordgedanken und selbstschädigendem Verhalten und oftmals auch von Essstörungen geplagt.

Was geschieht eigentlich bei einem Trauma?

Wie bereits erläutert, entstehen Traumata in Situationen, in denen man nicht fliehen kann. Daher gibt es nur einen Ausweg: die Flucht nach innen. Dies nennt man *Dissoziation* oder Aufspaltung. „Die betroffene Person zerbricht in einen Überlebens- und einen traumatisierten Anteil. Der Überlebensanteil hat die Aufgabe, weiter zu funktionieren, lebt also anscheinend normal weiter und wird deshalb auch *Alltagsperson* genannt.“[54] „Der traumatisierte Anteil dagegen trägt die Erinnerungsfetzen und die Gefühle des Traumas. Er ist im Inneren verborgen und mit ihm auch die entsprechenden Erinnerungen und Gefühle.“[55]

Demensprechend wird die Alltagsperson vor all den schlimmen Erinnerungen geschützt und hat keine oder wenig Verbindung zu den traumatisierten Anteilen. „Jeder dieser Bereiche funktioniert für sich wie eine eigene Person, […]. Aufgrund bestimmter Auslöser, die auch Trigger genannt werden, kann das Trauma wieder aktiviert werden.“[56] Dies kann für die betroffene Person emotional so stark sein, dass es sich anfühlt, als würde das schlimme Geschehnis gerade in diesem Moment passieren. Solche Auslöser können „der Klang einer Stimme, ein Geruch, bestimmte Worte […]“[57] sein. Der Überlebensanteil kann hierbei nicht unterscheiden, was heute ist oder damals war.

---

[53] Willmeroth, Ulrike & Roderus, Ursula. Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit (S.20). Asaph-Verlag

[54] Willmeroth, Ulrike & Roderus, Ursula. Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit (S.21). Asaph-Verlag

[55] Willmeroth, Ulrike & Roderus, Ursula. Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit (S.22). Asaph-Verlag

[56] Willmeroth, Ulrike & Roderus, Ursula. Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit (S.23). Asaph-Verlag

[57] Willmeroth, Ulrike & Roderus, Ursula. Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit (S.23). Asaph-Verlag

Leben mit Traumata
Der Überlebensanteil versucht stets, das Innere von sich fernzuhalten und nicht zu beachten. Das erfordert sehr viel Kraft. „Die Betroffenen erleben eine ständige innere Anspannung, der Stresspegel ist konstant erhöht. Bei erneuten herausfordernden Erfahrungen im Erwachsenenleben ist der Überlebensanteil diesem neuen Stress nicht mehr in dem Maß gewachsen […]. Das labile Gleichgewicht kippt. Die Symptome einer Traumafolgestörung tauchen auf.“[58]

Für ein tieferes Einlesen in dieses Thema möchte ich dir folgendes Buch empfehlen: *Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit* von Ulrike Willmeroth & Ursula Roderus.


Buch Trauma

Unsere Erinnerungen sind also **die Probleme des Herzens**. Interessant ist, dass diese Probleme für unser Herz **nicht in der Vergangenheit liegen, sondern gerade in diesem Moment aktuell sind**. Und, es fühlt sich für uns auch so an! Was jedoch nicht wirklich Sinn ergibt ist der Umstand, dass es nicht so recht zur aktuellen Situation zu passen scheint. Dadurch geraten wir in einen Zustand der Verwirrung und des Konflikts und wir suchen nach einer rationalen Erklärung, die es aber nicht gibt.

Zusammenfassend lässt sich Folgendes sagen: „Ererbte, vorsprachliche, vor dem Erwerb des logischen Denkens liegende sowie Trauma-Erinnerungen werden zu einem schützenden Glaubenssystem. Dieses System wird aktiviert, wenn in der **Gegenwart** Situationen auftreten, die einer Erinnerung in der **Vergangenheit** ähneln. Die Bandbreite dessen, was als „ähnlich“ empfunden wird, hängt davon ab, wie schmerzlich die ursprüngliche Erinnerung war.“[59] Das

---

[58] Willmeroth, Ulrike & Roderus, Ursula. Berufen zum Königskind: Gefangen im Trauma – Durchbruch zur Freiheit (S.24). Asaph-Verlag
[59] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.161). Rowohlt

Ergebnis ist, dass wir gemäß unserem Herz denken und handeln, meistens ohne es zu wissen. **Denn, was wir tun, ist was wir glauben**. Und wenn wir etwas Falsches tun, dann nur deshalb, weil wir etwas Falsches glauben.

Unser zu Anfang beschriebenes „Glaubenssystem enthält, wenn wir acht oder neun Jahre alt sind, tief eingeprägte **Glaubenssätze**, die auf Erinnerungen an so ungefähr jedes Thema basieren:

- Eltern,
- Beziehungen,
- Identität,
- wie bedrohlich Freunde sind,
- wie gut wir etwas können, ob uns Dinge gelingen oder ob wir versagen,
- ob wir ein guter, wertvoller Mensch sind oder nicht,
- ob wir Geborgenheit empfinden,
- ob wir Angst haben müssen,
- ob wir unser Leben in Liebe, Freude und Frieden leben können.“[60]

Deshalb hat dieses schützende, weitgehend unbewusste Glaubenssystem einen gewaltigen Einfluss auf unser Leben, weil es eben **nicht** auf rationalen, sachlichen Überlegungen beruht.

Wie lassen sich diese unbewussten Glaubenssätze aufspüren?
Und wie können wir herausfinden, ob wir in bestimmten Situationen einen Glaubenssatz reaktivieren?

Gefühle – Gedanken – Verhalten

1. Unsere **Gefühle**: Wenn unsere Gefühle nicht der aktuellen Situation angemessen sind, können wir fast sicher davon ausgehen, dass sich in diesem Augenblick gerade eine schmerzliche, vergangene Erinnerung einschaltet. Da diese Erinnerungen in unserem

[60] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.154). Rowohlt

Herzen verankert sind und die Gefühle so real sind, können wir nicht sehr gut unterscheiden, ob nun die gegenwärtige Situation der Auslöser ist, oder eine Reaktivierung stattgefunden hat. Daher sind wir auf die Rückmeldung unseres engsten Personenkreises angewiesen, indem wir sie fragen, ob unsere Gefühle in dieser oder jener Situation angemessen oder doch ein bisschen extrem sind. Wichtig ist an dieser Stelle, dass die betreffende Person eine ehrliche Rückmeldung gibt.

2. Unsere **Gedanken**: Wenn das, was wir über eine aktuelle Situation denken, nicht zu der gegenwärtigen Sachlage passt, dann wirkt gerade eine schmerzliche Erinnerung aus der Vergangenheit.

3. Unser **Verhalten**: Wenn wir wiederholt etwas tun, das wir eigentlich gar nicht wirklich tun wollen und welches unseren Zielen im Leben vollkommen entgegengesetzt ist, dann handeln wir auf der Grundlage einer destruktiven Erinnerung.

Unsere Glaubenssätze, die in Zellerinnerungen eingebettet sind, prägen die Kontrollzentren unseres Gehirns und werden in unserem Leben daher ständig reaktiviert.

Sie gilt es zu heilen. Sie sind die Wurzel, die wir behandeln müssen. Denn wir tun stets, was wir glauben!

Tatsächlich ist es uns ganz und gar unmöglich, etwas zu tun, was wir **nicht** glauben. Hundert Prozent dessen, was wir tun, tun wir aufgrund dessen, was wir glauben. Und da diese Glaubenssätze in unserem Herzen gespeichert sind, sind wir auf die Hilfe von Gott, Jesus und dem Heiligen Geist angewiesen. Und natürlich auch auf unsere (Ehe-)Partner, Freunde, Kollegen, usw., dass sie uns ehrliches Feedback geben. Wenn wir feststellen, dass diese oder jene destruktiven Glaubenssätze wirken, dann können wir durch göttliches Wirken, welches wir noch umfassend betrachten werden, diese **Glaubenssätze heilen, indem wir sie umschreiben**[61] (siehe

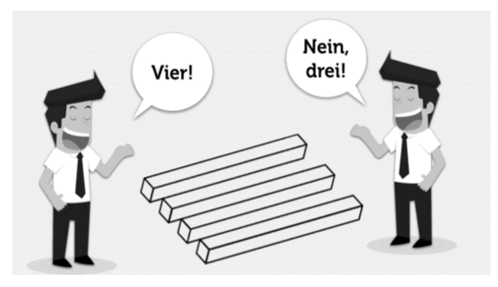
[61] Mit *umschreiben* meine ich hier *ändern, korrigieren.*

Kap. „Das Herz umschreiben, aber wie?"). Diese Glaubenssätze sind sehr entscheidend, wie wir die Welt, unsere Familie, unseren Freundeskreis, unseren Job … wahrnehmen. Daher habe ich mich entschieden, dieses Kapitel mit dem Thema „Wahrnehmung" zu bereichern und dann auch abzuschließen.

Wahrnehmung = Realität?

„Wer weiß, ob das, was für dich blau ist,
ich als rot empfinde."
Andreas Maier

Bei unserer Wahrnehmung geht es um WAHR – NEHMEN. Wir nehmen irgendetwas in der Außenwelt für wahr und denken, das ist die Wahrheit bzw. die Realität. Wir denken, dass das was wir sehen, der Wahrheit entspricht. Doch ist das tatsächlich so? Das, was jeder Einzelne von uns „Wahrheit" nennt, nimmt ein Zweiter wiederum anders wahr, weil jeder die Welt durch „andere Augen" sieht.



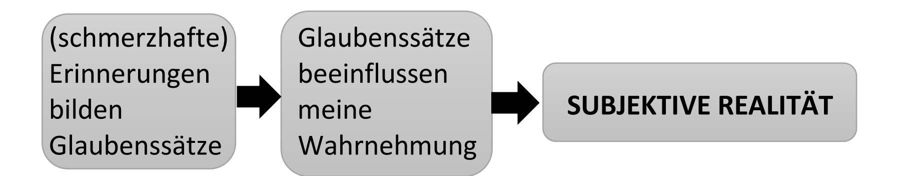
https://karrierebibel.de/selektive-wahrnehmung-beispiel-test/

Es ist eher unsere ganz **individuelle Wirklichkeit, anstatt *die* Realität!**

Wie wir zu Beginn dieses Kapitels gesehen haben, speichert unsere Herz-Festplatte viele Situationen unseres Lebens. Jedoch müssen wir wissen, dass diese Erinnerungen gemäß dessen gespeichert werden, **wie wir diese wahrgenommen haben und nicht, wie sie sich tatsächlich zugetragen haben**. Das ist ein großer Unterschied! Was unser Herz glaubt, ist also nicht immer die exakte Wahrheit, bzw. Realität, sondern *unsere* Wirklichkeit.

Meine und deine Wahrnehmung basiert auf **Glaubenssätzen**, die in unseren Erinnerungen eingebettet sind. Dadurch kommt es zur **selektiven Wahrnehmung**. Das heißt, wir wählen (un)bewusst aus, *was* wir wahrnehmen! Wir selektieren (auswählen, aussieben, filtern) nur bestimmte Aspekte der Umwelt und blenden andere aus. Stell´ dir mal einen Trichter vor. In diesen Trichter strömen etwa 20.000.000 Bits pro Sekunde an Informationen, die von unserem Organismus verarbeitet werden und von denen uns nur ca. 40 Bits bewusst werden![62] Welche Informationen uns tatsächlich bewusst werden, hängt von der erwähnten Selektierung ab, also dem, was wir als wichtig empfinden, wessen wir **Bedeutung** zumessen.
Unsere selektive Wahrnehmung wird von unseren Glaubenssätzen beeinflusst. Wir sprechen hier von **Gedanken**, **Meinungen** und **Überzeugungen**, die tief im Herzen eingespeichert sind. Diese Glaubenssätze beeinflussen unsere „subjektive" Realität. Objektiv sind die Dinge gleich (Wahrheit), subjektiv interpretiert jeder etwas anderes (Wirklichkeit). Oder anders gesagt: „Das, was wir im Außen sehen oder zu sehen meinen, ist zu einem großen Teil davon bestimmt, wie wir bereits innerlich programmiert sind."[63]

Wir sehen die Dinge, wie *WIR* sind, nicht wie sie tatsächlich sind! Wir selbst beeinflussen durch unsere „innere Programmierung", wie wir unsere Realität interpretieren.



Beispiel:
Nehmen wir an, du wurdest in deiner Kindheit sehr verletzt. Dadurch hat sich im Herzen folgender Glaubenssatz gebildet: „Die

[62] Vgl. Marx, Susanne. Herzintelligenz kompakt (S.23). VAK Verlags GmbH
[63] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.135). Rowohlt

Welt da draußen ist böse.“ Dieser Glaubenssatz hat sich zu deinem eigenen Schutz aufgebaut. Aufgrund dieses Glaubenssatzes wirst du stets nach Dingen Ausschau halten, die diesen Glaubenssatz bestätigen. Diese Bestätigung findest du beispielsweise in den Medien (Nachrichten über Kriege, Hungersnöte, Missbrauch …), aber auch in der Begegnung mit anderen Menschen. Wenn du auf freundliche Menschen triffst, dann wirst du auch bei ihnen nach Dingen und Aspekten suchen, die deinen Glaubenssatz bestätigen. Du wirst beständig das Böse, das Schlechte und das Negative suchen.

Was können wir daraus folgern?

Glaubenssätze verzerren deine und meine Wahrnehmung!

„Laut einer Studie der Harvard-Universität hört ein Mensch bis zu seinem 18. Lebensjahr **über 180.000 negative Suggestionen**, die sich – oft genug wiederholt – zu Glaubenssätzen manifestieren.“[64]
Schauen wir uns einige Glaubenssätze an, die du vielleicht aus deinem eigenen Leben kennst oder die unbewusst in dir wirken:
„Jungen weinen nicht.“
„Mädchen sind immer lieb und brav.“
„Zuerst kommt die Pflicht, dann das Vergnügen.“
„Du darfst das nicht.“
„Ich bin nicht gut genug.“
„Ich kann niemandem trauen.“
„Ich darf nicht wütend/traurig/ärgerlich sein.“
„Ich darf keine Fehler machen.“
„Nur, wenn ich etwas leiste, werde ich geliebt.“
„Ich muss alles alleine schaffen.“
„Ich bin unsportlich/ungeschickt/unmusikalisch.“
„Ich darf anderen nicht zur Last fallen.“
„Wenn ich um Hilfe bitte, ist das ein Zeichen von Schwäche.“

[64] https://www.pressebox.de/pressemitteilung/marc-m-galal-institut/Sie-bremsen-oder-befluegeln-%20das-Leben-Glaubenssaetze/boxid/863550; 05.09.2021

„Ich muss immer perfekt/vernünftig/stark/mutig sein."
„Ein Indianer kennt keinen Schmerz."
„Im Leben bekommt man nichts geschenkt."
„Wenn ich es nicht mache, dann macht es keiner."
„Ich bin zu dick."
„Das liegt bei uns in der Familie."
„Warum immer ich?"
„Ich kann mir das nicht leisten."
„Ich bin zu alt."
„Ich bin zu jung."

Diese Liste von inneren Überzeugungen ließe sich noch beliebig fortsetzen.

Wusstest du schon?

Glaubenssätze: Was genau ist das?

„**Glaubenssätze sind Überzeugungen**, die wir im Laufe des Lebens über uns selbst und die Welt gebildet haben. Insbesondere in Situationen, die uns herausfordern, belasten oder die schwer zu ergründen sind, klammern wir uns an diese Erklärungskonstrukte, denn sie geben uns Sicherheit. Glaubenssätze können aber auch gefährlich sein – oftmals tragen wir negative Überzeugungen in uns oder erzählen uns selbst Geschichten, die nicht der Wahrheit entsprechen, und doch unser ganzes Denken, Handeln und unsere Gefühle bestimmen."[65]

Negative Glaubenssätze …

- halten uns davon ab, unsere Träume und Lebensziele zu verfolgen,
- lösen Versagensängste oder Zukunftsangst aus,
- richten unser Selbstbewusstsein zugrunde.

Welche Arten von Glaubenssätzen gibt es?

Grundsätzlich kann man **drei Arten von Glaubenssätzen** unterscheiden:

[65] https://www.powerful-me.de/besser-leben/glaubenssaetze/; 05.09.2021

1. Glaubenssätze über **Ursachen und Zusammenhänge** (helfen einen bestimmten Zustand zu erklären, weil man die Ursache kennt)
2. Glaubenssätze über **Bedeutung** (Suche nach einer tieferen Bedeutung dessen, was uns widerfährt)
3. Glaubenssätze über die eigene **Identität** (haben große Auswirkung auf unseren Selbstwert, unser Selbstvertrauen und die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten)

Sie alle haben gemeinsam, dass sie unsere Gefühle und unser Denken über lange Zeit beeinflussen.

Wie entstehen Glaubenssätze?

„Wir kommen **ohne** Glaubenssätze auf die Welt, sie entstehen erst auf der Basis unserer Erfahrungen und deren Bewertung. Erfahrungen in der Kindheit, das „Coaching“ unserer Eltern, Erlebnisse in der Schule wie Zurückweisungen oder Misserfolge spielen eine bedeutende Rolle. Eltern oder andere Bezugspersonen gehen mit einem Beispiel voran und wir übernehmen deren Denken über Geld, Liebe oder die Arbeit. Je öfter wir Glaubenssätze zur Erklärung bestimmter Ereignisse heranziehen, desto mehr verfestigen sie sich und werden zu Automatismen.“[66]

Negative Glaubenssätze und ihre Folgen

Glaubenssätze sind eng mit **Selbstvertrauen**, **Selbstwert** und **Selbstliebe** verknüpft. Gibt es in einem der Bereiche Verletzungen, dann wirkt sich das auch auf die anderen Bereiche aus. Und in diese „Wunden“ setzen negative Glaubenssätze ihre Samen und gedeihen. Die „Wunden“ heilen nicht, sondern reißen immer weiter auf und schaffen neuen Glaubenssätzen Raum. Das liegt daran, dass all die negativen Glaubenssätze immer mehr Erfahrungen ihren Schemata zuordnen, um sich fortwährend zu bestätigen.

[66] https://www.powerful-me.de/besser-leben/glaubenssaetze/; 05.09.2021

Ein Beispiel: „Als Kind hattest du Schwierigkeiten in der Schule. Wenn du eine schlechte Note nach Hause gebracht hast, hat deine Mutter oft gesagt: „Es wird nie etwas aus dir“. Mit jeder neuen misslungenen Klassenarbeit fühlst du dich bestätigt, bis die Fremdzuschreibung schließlich zur Selbstüberzeugung wird: „Es wird nie etwas aus mir“. Du gibst dich auf, lernst nicht mehr, glaubst, dass es ja ohnehin nichts bringt. Unausweichlich folgen erneute Misserfolge, die dich in deinem Glauben nur bestätigen. Vielleicht wirst du nie deinen beruflichen und privaten Zielen und Träumen nachgehen, weil dir der Mut und das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit fehlen.“[67]

Glaubenssätze verändern

Unsere Wirklichkeit, die sich zum größten Teil aus Glaubenssätzen zusammensetzt, beeinflusst unser Handeln und somit unsere Entwicklung. **Unterbewusst** passen wir unser Verhalten immer an unser **Glaubenssystem** an. Daher braucht es einen **Austausch** von Lüge und Wahrheit: Destruktive, falsche Glaubenssätze aufspüren und mit der göttlichen Wahrheit ersetzen.

Halten wir fest: Unsere Wahrnehmung ist nicht zwangsläufig die Wahrheit, sondern das, was wir unbewusst, also in unserem Herzen, glauben. Des Weiteren bedeutet dies, dass sich unser Herz niemals verändern wird, wenn wir entschieden haben und darauf verharren, dass das, was wir wahrnehmen, *die* Realität ist! Wenn wir aus dem „Gefängnis“ heraustreten wollen, dann müssen wir unsere Wahrnehmung loslassen und auf den **Prüfstand** stellen, um unser Herz verändern zu können. Denn so lange wir an unseren Überzeugungen „festhalten“, können wir nicht sicher sein, dass wir die Wahrheit, bzw. die Realität kennen. Wir müssen uns selbst eingestehen, dass das, was heute durch unser Herz zum Ausdruck kommt, nicht die Realität ist, sondern lediglich unserer Wahrnehmung entspricht.

[67] https://www.powerful-me.de/besser-leben/glaubenssaetze/; 05.09.2021

Zum Beispiel…
Aufgrund dessen, dass wir selektiv wahrnehmen und die Realität nicht wirklich kennen, wissen wir oftmals nicht wirklich um die Umstände und Vorgehensweisen, warum beispielsweise unsere Eltern so oder so gehandelt haben. Solltest du bezüglich deiner Eltern (oder anderen Mitmenschen) negative Emotionen spüren, dann möchte ich dir empfehlen, die erste Person zu sein, die der jeweiligen Person **vergibt**. Vergebung ist ein bedeutsamer Schlüssel!
Denn wenn wir erkannt haben, dass solch eine negative Emotion, verbunden mit einem Glaubenssatz, unser Herz bestimmt, dann ist es an mir und dir, die jeweilige Person „loszulassen“, indem wir vergeben. Solange wir das nicht tun, halten wir diese Person „gefangen“ und lassen unseren Glaubenssatz weiter wirken und be- bzw. verurteilen die entsprechende Person. Durch Vergebung lassen wir sie frei und eine Herzensveränderung wird in Gang gebracht.
Wir müssen uns eingestehen, dass es *unsere* Wahrnehmung und *unsere* Interpretation der vergangenen Situationen, Erlebnisse, Momente … sind, die aber nicht zwingend die Realität abbilden.
Und ich gehe noch einen Schritt weiter:

Dein und mein Leben ist kein Resultat von dem, was andere Menschen dir und mir angetan haben.[68]

Ok, mal ganz kurz durchatmen … Das ist eine echt sehr herausfordernde Aussage.
Aber, schau mal. Wenn es so wäre, dass unser Leben ein Resultat davon wäre, was Mitmenschen uns angetan haben oder antun werden, welche Auswirkung hätte dies auf mich als Person? „Da du deine Vergangenheit nicht rückgängig machen kannst, wirst du dich zwangsläufig als Opfer fühlen und du siehst keine Chance auf Verbesserung deiner persönlichen, emotionalen oder finanziellen Umstände. Du wirst deine Vergangenheit beklagen und anklagen, dich

[68] Vgl. Reinhard Hirtler: The Heart Of Man / O Coração Do Homem 2018

ärgern und bedauern, wütend und neidisch auf andere schauen, die bessere Startbedingungen hatten …“[69]
Das heißt, so lange du sagst, **so** (und nicht anders) ist es passiert, bleibst du als Opfer zurück. Du hast dadurch zwar eine Entschuldigung für das, *wie* du handelst, aber möchtest du so leben?

Tipp: Video zur Veranschaulichung von Andreas Gerlach „Die Sache mit der Wahrnehmung“
https://www.youtube.com/watch?v=OqY9tQZHdzs


Zum Video

Filmtipp: *Kreuz und Quer - Wie wirklich ist die Wirklichkeit?* kostenfrei auf YouTube.



Buchtipp: Reinhard Hirtler – *„Die Kraft zu vergeben“*



Buchtipp: James B. Richards – „Setze dem Schmerz ein Ende“



Leseprobe


Buch kaufen

[69] https://www.psychotipps.com/die-anderen-sind-schuld.html; 26.07.2020

Punkt 5

Bilder, Bilder, Bilder

Wir alle kennen Aussprüche wie *„Ich glaube es erst, wenn ich es sehe!“* oder *„Ein Bild sagt mehr, als tausend Worte“*. Und dies hat damit zu tun, dass all unsere **Erinnerungen** als **Bilder** gespeichert und in Form von Bildern auch wieder erinnert werden. Jedes Ereignis nehmen wir über unsere Augen in uns auf und verwandeln es in ein Bild, auch wenn die Daten durch einen anderen der fünf Sinne übertragen werden. Alle Daten werden als Bilder verschlüsselt. Sogar Dinge, die wir riechen, hören und schmecken, werden als Bilder abgespeichert und als Bilder wieder abgerufen.“[70] Dr. Antonio Damasio, Chef der neurologischen Abteilung an der University of Southern California, bestätigt dies indem er sagt: „Die Fähigkeit, Bilder innerlich abzuspielen und sie zu ordnen, ist ein Prozess, den man Denken nennt. **Denken ohne Bilder ist nicht möglich**. Menschliche Gedankengänge laufen immer in Bildern ab.“[71]
Diese gespeicherten Erinnerungen können wir mittels unserer **Vorstellungskraft** „sehen“, als würden sie in unserem Geist auf einem **Bildschirm** erscheinen. Alex Loyd nennt diesen „Bildschirm“ in seinem Buch „**Herzschirm**.“[72]



Was genau meint er mit „Herzschirm“?
„In unserem Herzen speichern wir Milliarden über Milliarden von Bildern ab. Wir können uns unseren Herzschirm als großen, hochauflösenden, holographischen Computerbildschirm vorstellen, der die gerade

[70] Loyd, Alex. Das Love Principle (German Edition) (S.123). Rowohlt
[71] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.134). Rowohlt
[72] Loyd, Alex. Das Love Principle (German Edition) (S.121). Rowohlt

aktivierten Erinnerungen anzeigt – genau wie geöffnete Dateien oder Bilder auf unserem Computer. Was auch immer gerade auf dem Bildschirm sichtbar ist, **steuert unsere aktuelle Erfahrung**.“[73]

Beispiel: Wenn Angst auf dem Schirm erscheint, werden wir in unserem physischen Körper Stress spüren, bis das schwächste Glied bricht (siehe Kap. „Voll geSTRESSt!“) und wir bestimmte negative Symptome entwickeln.

Das führt uns zu der Tatsache…

Was auch immer auf unserem Herzschirm erscheint, bestimmt, was wir erleben.

An einigen Stellen wurde es nun schon deutlich, dass wir unsere schmerzhaften Erinnerungen und destruktiven Glaubenssätze heilen müssen. Man könnte auch sagen, dass „wir unseren Herzschirm immer wieder *bereinigen* und *umprogrammieren* [müssen].“[74] Ich nenne diesen Vorgang *umschreiben*, was ich in Kapitel 6 näher erklären werde.
Mit anderen Worten:

Wir werden in der Lage sein, selbst zu entscheiden, was wir erleben wollen.

Und das wiederum entscheidet über Gesundheit, Wohlstand, Beziehungen, Glück und Erfolg in jedem Bereich unseres Lebens. Alex Loyd bringt das nochmals sehr gut auf den Punkt: „Wir alle besitzen schlechte Programmierungen, der Herzschirm aber ist unser **direktes Bindeglied** zu ihnen, über den wir sie heilen können.“[75]

Aber wie können wir denn unseren Herzschirm sehen?
Ganz einfach: Schließe einfach deine Augen.

---

[73] Loyd, Alex. Das Love Principle (German Edition) (S.122). Rowohlt
[74] Loyd, Alex. Das Love Principle (German Edition) (S.188). Rowohlt
[75] Loyd, Alex. Das Love Principle (German Edition) (S.126). Rowohlt

„Denke nun daran, was du als Letztes gegessen hast.
Siehst du es?
Schmeckst du es?
Riechst du es?
Erinnerst du dich daran, was währenddessen um dich her geschah oder welche Gespräche du dabei führtest?
Wenn ja, dann hast du eben einen Blick auf deinen Herzschirm geworfen.“[76]

Hinweis: Wenn auf deinem Herzschirm „kein konkretes Bild auftaucht, werden dir im Allgemeinen Farben, Formen, Objekte oder andere visuelle Elemente in den Sinn kommen. Tatsächlich können wir nichts tun, wofür wir kein Bild haben. Bevor wir etwas tun, stellen wir es uns bildlich vor, ob das nun Teekochen ist, der Toilettengang oder die Planung eines Projekts. Die Substanz jeder Idee ist ein Bild.“[77] Wie gesagt, Bilder sind die Sprache des Herzens.

Ausblick:
In Kapitel 6 habe ich ein Unterkapitel mit „Herz-Fragen“ erstellt, wo es genau darum geht, auf seinen „Herzschirm“ zu schauen und somit herauszufinden, was das Herz tatsächlich glaubt.

Bilder vs. Worte

Wusstest du, dass unser Herz sehr viel mächtiger ist als unsere Willenskraft?
Dies führt uns zu der Tatsache, dass im „Duell“ zwischen Bildern (Herz) und Worten (Verstand) immer das Bild, also das Herz gewinnt. Wie ist das gemeint? Wenn wir ein Problem haben und vom Verstand her die richtigen Dinge glauben (z.B. ich bin vollkommen geliebt und wertvoll oder ich vergebe dem anderen oder ich schaffe das), heißt das noch lange nicht, dass unser Herz das auch glaubt.

[76] Loyd, Alex. Das Love Principle (German Edition) (S.184). Rowohlt
[77] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.136). Rowohlt

Jedoch ist klar, dass das, was das Herz glaubt, die Bilder, die es abgespeichert hat, in unserem Leben zum Ausdruck kommen wird. Wenn in unserem Herzen Bilder von Unsicherheit, Angst, Ablehnung, Wertlosigkeit, Einsamkeit, … abgespeichert sind, dann werden sich diese über unser Bewusstsein, unseren Verstand, hinwegsetzen und dominieren. Das bedeutet dann, dass wir etwas denken, fühlen und tun, was wir bewusst nicht wollen. Dies führt dann zu Stressreaktionen in unserem Körper, obwohl das gar nicht notwendig wäre.
Deshalb müssen wir die Wurzel, also unsere Herz-Probleme, heilen.

***

Etwas zum Nachdenken…
Tagtäglich werden wir im Internet, im Fernsehen, in Filmen, Zeitschriften und Zeitungen mit einer Flut von negativen Bildern überschwemmt, aber wir merken es die meiste Zeit gar nicht. Doch dies wird alles auf unserer „Herz-Festplatte" gespeichert. Wie beispielsweise ein guter Film für heilende, gesunde und wahre Erinnerungen sorgt, kann ein schlechter Film uns schaden. Es ist daher nicht unwesentlich, was wir uns ansehen und dadurch in unser Herz lassen.

***

Kommen wir nun auf die Heilung unserer Zellerinnerungen zu sprechen, nämlich das, was es benötigt, um ein Leben in Fülle zu erleben.

Punkt 6

Zellerinnerungen heilen

„Um unsere Probleme zu heilen, müssen wir den Stress heilen. Um den Stress zu heilen, müssen wir unsere Erinnerungen heilen.“[78]

An einigen Stellen ist es bereits angeklungen, dass Dauerstress oder chronischer Stress krank macht. Während destruktive Zellerinnerungen diesen inneren Stress auslösen und schwerwiegende körperliche und seelische Auswirkungen haben kann, können sich Menschen mit gesunden positiven Zellerinnerungen prächtig entwickeln und großen Erfolg haben, selbst wenn die äußeren Bedingungen nicht so ideal sind, dass mit herausragenden Leistungen zu rechnen wäre. Und das ist doch, was wir alle anstreben: Ein Leben voller Freude, Frieden, Ausgeglichenheit, …

Doch Stress verhindert solch ein Leben! „Die falschen Glaubenssätze setzen die Stressreaktion des Körpers in Gang, auch wenn es völlig unangebracht ist. Sobald das geschieht, verursacht es langfristig fast alle Krankheiten und Leiden, die uns bekannt sind. Es schottet unsere Zellen ab, schaltet das Immunsystem aus, und am Ende sitzen wir mit allen möglichen gesundheitlichen Problemen da.“[79] Es ist zu 100 Prozent sicher, dass irgendwann das „schwächste Glied“ an irgendeiner Stelle bricht und „Herz-Krankheiten, Schlaganfall, Krebs, Atemwegserkrankungen, seelische Probleme (Depression, Phobien, Panikattacken,…) geringe Lebensfreude (Müdigkeit, Lethargie, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit, Verwirrtheit, Kreativlosigkeit,…)“[80] die Folge sein können.
Doch was ist die Lösung?

---

[78] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.192). Rowohlt
[79] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.191). Rowohlt
[80] Leaf, Caroline. Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet? (S.41). Der Überwinder Verlag

Sicherlich kennst du bereits die Antwort: **Wir müssen unseren inneren Stress heilen**. Das bedeutet den Stress zu verringern. Dazu braucht es wie bereits angesprochen, die Heilung unserer Zellerinnerungen und deren Glaubenssätze, indem wir diese **umschreiben**, im Sinne von ändern, korrigieren. Das Umschreiben dieser inneren Überzeugungen wird dich und mich in die Lage versetzen, Lüge durch göttliche Wahrheit zu ersetzen. Dann haben wir „repariert", was die Wurzel des Problems ist: Wir haben die Erinnerung geheilt! Jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse haben ergeben, dass Erinnerungen „sich sogar bis auf die Ebene unserer DNA und der Chromosomen in unseren Zellen auswirken. Das ständige Abrufen negativer Erinnerungen kann unsere DNA schädigen, was unseren Körper anfällig für Krankheiten machen kann.[81] Bestätigend hierzu gibt es eine Studie[82] vom *Institute of HeartMath*. Man gab beliebige menschliche DNA in ein Reagenzglas, drückte dieses einem Probanden in die Hand und wies die Person an, an etwas Unangenehmes zu denken – mit anderen Worten destruktive Erinnerungen zu erzeugen. Anschließende wurde die DNA aus dem Reagenzglas untersucht. Sie hatte Schaden genommen. Als Nächstes gab man dieselbe DNA zurück ins Reagenzglas, drückte dieses wieder dem Probanden in die Hand und bat die Person diesmal, an etwas Schönes zu denken. Die DNA wurde erneut untersucht, und man entdeckte, dass eine Art Heilung stattgefunden hatte. Das bedeutet, dass die Aktivierung bestimmter Erinnerungen die DNA zu schädigen scheint, während die Aktivierung gesunder Erinnerungen die DNA zu heilen scheint.
Dies macht wiederum deutlich, was Forschungsarbeiten bereits bestätigt haben, „dass der Auslöser für Krankheit und Leiden im Körper immer eine destruktive Erinnerung ist und dass umgekehrt, sobald wir die Wahrheit glauben können, unsere Zellen **immun** gegen Krankheit und Leiden werden."[83]

---

[81] Leaf, Caroline. Beseitige dein mentales Chaos (S.172). Grace today Verlag
[82] Vgl. Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.119). Rowohlt
[83] Loyd, Alex. Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode (German Edition) (S.172). Rowohlt

In Kapitel 6 werde ich das oben erwähnte „Umschreiben“ aus biblischer Sicht sehr umfassend erklären und eine praktische Umsetzung aufzeigen.

***

Wichtige Anmerkung:
Was ich in diesem Buch leider nicht tiefer ausführen werde, aber für unser Wohlbefinden als sehr wichtig halte, sind eine ausgewogene, gesunde **Ernährung** (auch Fastenzeiten) und **sportliche Aktivitäten**. Ich bin davon überzeugt, dass es *zu* einseitig ist, sich lediglich auf die geistliche „Herzens-Heilung“ zu fokussieren und dabei eine gute Ernährung und Sportangebote außen vor zu lassen.

***

Einschub: Positives Denken und Affirmationen
Ist es möglich, dass ich meine destruktiven **Zellerinnerungen** und die damit verbundenen falschen Glaubenssätze durch **Positives Denken** heilen kann? Die Antwort lautet leider: Nein!
Hierzu ein Auszug aus einem weiteren Artikel, auf den ich gestoßen bin: „Wer mit dem berühmten „positiven Denken“ allein zum Erfolg zu gelangen versucht, wird allzu oft enttäuscht: Denn unter der Decke des „Positiven Denkens“ brodeln unsere Ängste, Zweifel, Blockaden weiter. Die „positiven“ Suggestionen unseres Verstandes (z.B. „du bist erfolgreich“, „alles, was geschieht, ist gut“, „du wirst reich“ etc.) bewältigen nicht die Zweifel („ich schaffe das nicht“, „ich bin es nicht wert“, „ich werde durch den großen Stress bald krank“), sondern führen zu einer **inneren Spaltung**. Lediglich eine neue Konditionierung und starke Emotionen können automatische Reaktionen nachhaltig abändern.“[84] „Und wenn Menschen nur so tun, als dächten sie positiv, schwächen sie sich sogar umso mehr, weil sie meinen, nun all ihre Möglichkeiten, etwas in ihrem Leben zu ändern, erschöpft zu haben.“[85]

[84] www.marcelkaffenberger.com/unterbewusstsein/; 26.07.2020
[85] Lipton, Bruce. Intelligente Zellen (S.153). KOHA-Verlag GmbH Dorfen

Neben dem Positiven Denken gibt es auch noch eine weitere Methode, von der sich viele Menschen erhoffen, äußere Ergebnisse zu erzielen: die so genannte **Affirmation**. „Es ist populär geworden, dass man sich Glaubenssätze durch Affirmationen ´zurecht-zimmert´. Diese Herangehensweise ist mit dem Versuch vergleichbar, einen sehr schweren Felsbrocken hochzuheben – man schafft es vielleicht mit viel Stress und Anstrengung, aber wir können uns dabei auch verletzen.“[86]

Was genau sind Affirmationen?

Beispiel: Ich habe ein Magenproblem.

→ Affirmation: „Mein Magenproblem ist schon geheilt. Mein Magenproblem ist spurlos verschwunden. Mein Magenproblem ist schon geheilt…“

Beispiel: Finanzieller Erfolg

→ Affirmation: „Eine Million Euro sind zu mir unterwegs. Eine Million Euro kommen genau jetzt zu mir…“

Diese und weitere Affirmationen führen bei den wenigsten Menschen zum gewünschten Erfolg. „Wenn Affirmationen wirken sollen, dann muss man auch an diese Affirmationen glauben. Es gibt einen Unterschied zwischen einem Glaubenssatz, der mehr wie eine Hoffnung oder ein Wunschtraum ist, und einem Glaubenssatz, den ich mit ´Ich weiß, dass ich weiß, dass ich weiß´ umschreiben möchte. Der letztere ist ein effektiver Glaubenssatz, der Ergebnisse erzielt.“[87]

Schlussfolgerung: Positives Denken und Affirmationen führen nur selten zur Veränderung unserer Zellerinnerungen. Das Problem liegt in der Annahme, unser Leben würde durch die Wünsche und Bestrebungen bestimmt, die unser bewusstes Denken hervorbringt. Doch die Neurowissenschaft hat festgestellt, „dass der Verstand nur etwa 10 Prozent der Zeit das Sagen hat. Die übrigen 90

[86] Loyd, Alex. Das Love Principle (German Edition) (S.102). Rowohlt

[87] Loyd, Alex. Das Love Principle (German Edition) (S.106). Rowohlt

Prozent unserer Lebenserfahrungen werden durch erworbene, unterbewusst gespeicherte Programmierungen bestimmt.“[88]

Abschließend möchte ich die Punkte 1-6 nochmals kurz zusammenfassen. Unsere destruktiven, schmerzlichen Erinnerungen sind das große Übel in unserem Herzen, welche es zu heilen gilt. Sie verbrauchen unsere Energie und lösen Stress aus, der uns langfristig auf irgendeine Art und Weise krank werden lässt. Um demnach gesund und innerlich im Frieden zu bleiben, braucht es die Heilung unserer Herz-Probleme. Mittels unserer Vorstellungskraft können wir auf unseren Herzschirm blicken und, wie wir später noch sehen werden, unerwünschte Bilder (=Erinnerungen) umschreiben. Das Resultat wird ein Leben sein, dass uns Jesus als „Leben in Fülle“ versprochen hat.

Lernen wir im nächsten Kapitel das geistliche Herz kennen, wie es uns in der Bibel vorgestellt wird und verstehen dessen Übereinstimmung mit den Erkenntnissen des biologischen Herzens.
Wie gesagt, „zwei“ Herzen und doch nur „eins“!

[88] Lipton, Bruce. Intelligente Zellen (S.154). KOHA-Verlag GmbH Dorfen

Das geistliche Herz

Kommen wir nun auf das geistliche Herz zu sprechen. Wie wir gleich sehen werden, sagt die Bibel über unser geistliches Herz, dass es unser Innerstes ist, wo Entscheidungen getroffen werden. Dieser innere Bereich – das **Zentrum unseres Seins** – ist der Ursprung jeder Bewegung, die du ausführst, jedes Wortes, das du aussprichst, jedes Gedankens, den du denkst, und jeder Handlung, die du tust.
Es wird deutlich, dass sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse über das biologische Herz und die biblische Beschreibung des geistlichen Herzens nicht nur entsprechen, sondern auch gegenseitig bedingen. *Nur*, dass Gott dies, im Gegensatz zur Wissenschaft, schon seit jeher wusste und in Seinem Wort für uns hat aufschreiben lassen.

Beginnen wir nun damit einen genaueren Blick darauf zu richten, was uns die Bibel über das „Herz“ lehrt.
„Wenn die Bibel das Herz einer Person erwähnt, ist es meistens, um den **wahren inneren Zustand** dieser Person zu beschreiben. Gott sehnt sich leidenschaftlich nach der Hingabe unseres ganzen Herzens. Er ruft dich und mich auf, uns Ihm mit **ganzem Herzen** zuzuwenden, von ganzem Herzen zu glauben, mit ganzem Herzen nach Ihm zu fragen und von ganzem Herzen auf Ihn zu vertrauen.“[89]
Schauen wir uns einmal zwei Bibelverse an:
„Vertraue auf den HERRN von ganzem Herzen…;“ (Spr 3,5)
*„Ich will dich preisen, Herr, mein Gott, von ganzem Herzen, und deinem Namen Ehre erweisen auf ewig.“ (*Ps 86,1 NGÜ)

„von ganzem Herzen“

Das Wort „von ganzem“ bringt zum Ausdruck, dass unser Herz einen Zustand von „nicht ganz“, also geteilt, zerbrochen, … haben kann.
Über König Abia berichtet uns die Bibel Folgendes: *„Er folgte in*

[89] Mason, Phil. Die Ergründung des Herzens (S.52). GloryWorld-Medien

allem den Sünden seines Vaters. Sein Herz war nicht ungeteilt Jahwe, seinem Gott, ergeben ***wie*** *das Herz seines Vorfahren David*. (1 Kö 15,3 NeÜ) Hier spricht die Bibel also davon, dass Davids Herz ungeteilt verbunden mit Gottes Herz war. Das bedeutet für uns Christen, dass es absolut möglich ist, ein ganzes, ungeteiltes Herz zu haben. Wenn es dir so geht, wie mir, dann hast du dieses „Ziel" noch nicht erreicht und es gibt Bereiche in deinem Leben, die von Mangel, Begrenzungen und Beziehungslosigkeit (auch Gott gegenüber) geprägt sind. Da Jesus aber in Mt. 22,37 sagt: *„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand!"* (NGÜ) und gleichzeitig von dem wichtigsten Gebot spricht, ist es für dich und für mich möglich, ein ungeteiltes Herz hier auf Erden anzustreben.
Aber, wie geht das? Gilt das vielleicht heute gar nicht mehr? Oder nur, wenn ich ganz heilig lebe? Was muss ich dafür tun? Auf diese und weitere Fragen werde ich in den nächsten Kapiteln Antworten geben.

Das Herz - unser Innerstes

In der Bibel findet man die Wörter *Herz, Herzen, Herzens* insgesamt über 800 Mal. Das Wort „Herz" ist damit der am häufigsten verwendete anthropologische Begriff in der Bibel.

Randnotiz: Die Bibel erwähnt interessanterweise nicht ein einziges Mal das Wort „Gehirn". „Ist das Gehirn mit seinen 86 Milliarden Neuronen und einer Billiarde Verbindungen, also Synapsen zwischen den Neuronen, doch das erstaunlichste Organ in der ganzen Welt."[90] Wie wir weiter oben bereits gesehen haben, ist das Herz mit dem Gehirn verbunden. Die beiden Partner kommunizieren ständig miteinander. Und doch wird das Gehirn, im Gegensatz zum Herzen, nicht erwähnt. Der Fokus liegt eindeutig auf dem Herzen.

[90] Mason, Phil. Die Reise des Herzens (S.389). GloryWorld-Medien

Schauen wir uns zunächst an, wie das Wort „Herz“ im Hebräischen und Griechischen interpretiert wird. Das hebräische Wort *leb* entspricht unserem deutschen Wort „Herz“. „Es wird als Ausdruck für das **ganze Innere des Menschen** verwendet.“[91] Phil Mason führt diesen Begriff noch weiter aus: „Es wird für das physische, biologische Herz einer Person verwendet, das als der Mittelpunkt des physischen Körpers galt. Das ist das Herz, das Blut durch unseren Körper pumpt. Aber das Wort wird auch im übertragenen Sinn verwendet, um das Zentrum oder das Innere von etwas zu beschreiben. Es wird auch metaphorisch verwendet, um den Kern des **innersten Seins einer Person** zu beschreiben.“[92]

Das griechische Wort für Herz im Neuen Testament ist *kardia*. „Dieser Begriff wird sowohl wortwörtlich verwendet, um das physische Herz zu beschreiben, als auch metaphorisch, um die innere Person zu beschreiben. Im Griechischen verhält es sich wie im Hebräischen – es war also kein weiter Weg dahin, vom Herzen als dem Organ zu sprechen, das die unsichtbare, geistliche Dimension einer Person definierte.“[93]

Das Herz umfasst also die gesamte innere Person und es ist angebracht, diesen Begriff auch so zu gebrauchen, denn das geistliche Herz ist der Kern unseres Seins; „von ihm geht das Leben aus“ (Spr 4,23). Dieses „Sein“ ist *der* Teil, „der dich besonders und einzigartig macht und dich von den anderen 7 Milliarden Menschen unterscheidet.“[94]

Hierzu ein paar treffende Bibelverse:

*„Wie unergründlich ist doch, was **im Inneren** eines Menschen vorgeht, in der Tiefe seines Herzens!“* (Ps 64,7)

*„bewahre sie **im Innersten deines Herzens**!“* (Spr 4,21)

*„spricht der HERR: Ich will mein Gesetz **in ihr Innerstes** hineinlegen und es auf ihre Herzen schreiben, […]“* (Jer 31,33)

---

[91] https://www.joerg-sieger.de/einleit/zentral/01men/zent12.htm; 26.07.2020

[92] Mason, Phil. Die Ergründung des Herzens (S.49). GloryWorld-Medien

[93] Mason, Phil. Die Ergründung des Herzens (S.49). GloryWorld-Medien

[94] Gifford, Christa Black. Geheiltes Herz (S.58). Schleife-Verlag

„Mich, erschreckten meine Gedanken sehr, […], und ich ***bewahrte die Sache*** *in meinem Herzen."* (Dan 7,28 ZB)
„Denn von ***innen****, aus dem Herzen des Menschen, kommen die bösen Gedanken."* (Mk 7,21 NeÜ)

Einfach ausgedrückt, bestimmt dein Inneres dein Äußeres.

Das Wort *kardia* wird zudem als „der Ort, an dem Entscheidungen fallen" bezeichnet. Das Herz ist also der Ort, an dem deine Überzeugungen (Glaubenssätze) aufbewahrt werden.[95] Dies können Überzeugungen in ganz unterschiedlichen Bereichen sein. Hier eine Übersicht einiger dieser Bereiche:
Finanzen, Vergebung, Errettung, Deine Vergangenheit, Ehe, Gebete, Gerechtigkeit, Gesundheit, Heiliger Geist, Gott, Jesus, Selbstbild, Zukunft, Schutz, Liebe, Bestätigung, Annahme, Deine Familie, Dein Gewicht, Träume, Deine Kinder, Wer du bist, Deine Begabung, Deine Meinung über andere, Die Meinung anderer über dich, Freundschaften, Erfolg, Schönheit, Wünsche, Dein Ehepartner, Wirtschaft,…
Auch hier sehen wir wieder die Übereinstimmung von biologischem und geistlichem Herzen: Es ist unser Herz, welches von unbewussten Glaubenssätzen geprägt wird und dadurch eine entscheidende Auswirkung auf unser Leben hat.
Daher hat König Salomo im Buch der Sprüche in Kapitel 4 Vers 23 Folgendes aufgeschrieben: *„****Mehr als alles****, was man sonst bewahrt,* ***behüte dein Herz****! Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens."*
Wenn wir uns die einzelnen Wortteile und deren Bedeutung genauer anschauen, dann entdecken wir Folgendes:
Salomo spricht von *„mehr als alles"*, was zum Ausdruck bringt, dass wir all unsere Wachsamkeit auf etwas lenken sollen. Die Wörter „bewahren" und „behüten" machen deutlich, dass man darauf achten soll, was in unser Herz *„hineinkommt und was hinaus geht"*.

[95] Vgl. Witter, Connie. Lebe geliebt, lebe frei (S.38). Grace today Verlag

Somit wird uns in diesem Vers etwas sehr Wichtiges mitgeteilt:

Wir Menschen, sollen **mit aller Wachsamkeit** darauf achten, **was** in unser Herz **hineinkommt** und **was hinausgeht**.

Das heißt also, ***wir*** haben die **Kontrolle** über unser Herz! Was im Umkehrschluss bedeutet, dass nicht Gott die Kontrolle über unser Herz übernimmt, weil dies unsere, deine und meine, Aufgabe ist. Das ist ein sehr entscheidender und wichtiger Punkt! Wenn wir demnach Herzprobleme haben, dann hilft es nicht, wenn wir lediglich viel für das Problem beten. Stattdessen sollen wir **Verantwortung** für unsere Herzprobleme übernehmen und uns um die Heilung dieser Probleme kümmern.

Zum diesem Thema der „Verantwortung" habe ich ein YouTube-Video mit dem Titel *„Was hat der Garten Eden mit unserem Herzen zu tun?"* erstellt. Scanne einfach den QR-Code und du kannst es dir ansehen.



Zum Video

In diesem Zusammenhang ist es sehr interessant, dass wir die angesprochene Verantwortung gegenüber unserem Herzen auch in 1 Mo 6,5 finden. In diesem Vers wird das Wort „Herz" zum ersten Mal in der Bibel erwähnt und unterstreicht die Tatsache der Eigenverantwortlichkeit. Doch der Reihe nach.

Wenn du irgendeinen Begriff in der Bibel studieren willst und herausfinden möchtest, was Gott versucht zu kommunizieren, musst du ausfindig machen, wo der Begriff das erste Mal erwähnt wird, denn dort liegt die Definition und Bedeutung des jeweiligen Wortes.

Wie gesagt, das Wort „Herz" wird zum ersten Mal in der Bibel in 1 Mo 6,5 erwähnt: *„Und der HERR sah, dass die Bosheit des Menschen auf der Erde groß war und alles **Sinnen** der **Gedanken** seines **Herzens** nur böse den ganzen Tag."* (ELB)

In diesem Vers finden wir drei Schlüsselbegriffe[96]:
1. **Sinnen** = Vorstellungskraft / Vorstellungsvermögen / Fantasie
2. **Gedanken**
3. **Herz**
Die Herzen der Menschen in der Zeit von Noah waren böse. Wodurch wurden sie böse? Durch die drei genannten Schlüsselbegriffe *Vorstellungskraft* (siehe Kap. „Bilder, Bilder, Bilder“), *Gedanken* und *Herz*. „Vorstellungskraft“ meint im Hebräischen *„etwas aktiv formen/bilden“*. Wenn wir das zusammenbringen, dann kommt hier Folgendes zum Ausdruck:

Alles, was wir uns gedanklich vorstellen und was wir aktiv in unseren Gedanken formen, hat eine Auswirkung auf unser Herz.

Die Menschen haben sich damals von Gott abgewendet und ein Leben voller Bosheit gelebt, weil sie ihr Innerstes nicht mit dem Guten, was von Gott kommt, füllten. Gott hatte keinen Platz in ihrem Leben (dies haben wir auch schon im Gleichnis vom Sämann als „Hindernis“ beleuchtet). Und gleichzeitig konnte Er auch nichts dagegen tun, da wir Menschen ja die Verantwortung für unser Herz haben. Anders ausgedrückt heißt das: **Wir können unsere Herzen steuern!** Da wir darauf achten müssen, was durch unser Denken in unser Herz hineinkommt und hinausgeht, können wir auch niemanden für den Zustand unseres Herzens verantwortlich machen, vor allem nicht Gott (siehe in Kap. 4 „Denken erneuern“).
Und ich hatte es weiter oben bereits angesprochen. Es geht nicht darum Gott im persönlichen Gebet für ein neues, weises, aufrichtiges und ungeteiltes Herz zu bitten. Warum nicht? Gott könnte doch in einem Moment alle negativen Erlebnisse und Glaubenssätze aus unserem Herzen löschen. Doch in Sprüche 16,1 lesen wir, dass Gott dies nicht tun wird: *„Die Pläne des Herzens sind Sache des **Menschen**, …“* Gott hat uns einen freien Willen geschenkt, daher liegt es in *unserer* Verantwortung, dass wir uns um unser Herz kümmern.

[96] Vgl. Reinhard Hirtler: The Heart Of Man / O Coração Do Homem 2018

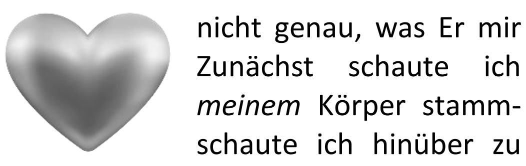
Um diesen Punkt der Eigenverantwortung nochmals deutlich herauszustellen:
Mit Eigenverantwortung meine ich, dass *wir* uns entscheiden, unser Herz zu verändern. Wir wissen um die „Anstrengung", die wir diesbezüglich aufbringen müssen, denn eine Herzensveränderung ist oftmals keine Angelegenheit von Stunden, sondern eher von Tagen, Wochen und Monaten! Und selbstverständlich ist diese Veränderung nur mit Gottes Hilfe möglich. Der Heilige Geist offenbart uns die Punkte in unserem Herzen, die geheilt werden müssen. Es ist also ein **Zusammenspiel** von unserer „Anstrengung" und dem Wirken des Heiligen Geistes.
Somit wird eine Herzensveränderung nicht eintreten, wenn wir lediglich Gott im Gebet um unsere Herzensheilung bitten und uns dann zurücklehnen und abwarten, bis Er es getan hat und wir von einem auf den anderen Moment die Veränderung spüren. Zudem könnte es sein, dass der Teufel bei uns „anklopft" und folgende Lügen in uns säen möchte: „Gott liebt dich nicht. Er antwortet nicht auf deine Gebete. Du bist nicht wichtig. Du bist nicht wertvoll. Du musst mehr beten und fasten. Du bist nicht engagiert genug. Du bist nicht hingegeben genug."
Was passiert dann mit uns? Wir fallen in religiöse (tote) Werke (siehe Kap. „Religiöser Geist"). Wir beten mehr, fasten mehr, geben mehr, tun mehr, usw. Aber das Durcheinander in unseren Herzen bleibt.

Doch hier kommt die gute Nachricht: **Du kannst dein Herz verändern!** Dies werden wir sehr ausführlich in Kapitel 6 betrachten.

Wir *sind* eine neue Schöpfung

„Entscheidend ist nur eins: ein neues Geschöpf zu sein.“
Gal 6,15

Bevor ich einige Gedanken zur „Neuschöpfung“ mit dir teilen werde, möchte ich auf ein geistliches Bild zu sprechen kommen.
Vor Kurzem habe ich Zeit mit Gott, Vater verbracht. Als wir so beieinandersaßen, zeigte Er mir ein **Herz aus Gold**. Ich war etwas verwundert und wusste nicht genau, was Er mir damit sagen wollte. Zunächst schaute ich nach, ob das Herz aus *meinem* Körper stammte. Als dem nicht so war, schaute ich hinüber zu Gott Vater. Da sah ich bei Ihm ein „Loch“ an der Stelle, wo eigentlich das Herz seinen Platz gehabt hätte (jetzt würde ich gerne wissen, was du gerade denkst :-)). Da wurde mir klar, dass es sich um *Sein* Herz handelte. Ich fragte nach, was Er mir damit offenbaren wollte? Sogleich sah ich, dass auf dem goldenen Herzen etwas geschrieben stand: „Ich bin gut!“ „Ja, genau“, dachte ich, „Er, Gott, ist gut.“ Das ist eines Seiner Wesensmerkmale. Dann nahm ich wahr, dass hinter der ersten Schicht, immer mehr „Herz-Schichten“ zu sehen waren. Und auf jeder weiteren „Schicht“ stand eine Aussage, die beschrieb, wie Er ist: *ewig, treu, unveränderlich, herrlich, souverän, allmächtig, allwissend, allgegenwärtig, vollkommen, heilig, gerecht, gütig, Liebe, barmherzig, gnädig, …*



Wenn du möchtest, dann trage hier noch weitere Wesensmerkmale Gottes ein:

____

____

Mir wurde Folgendes klar: Indem wir auf Ihn sehen, in diesem Fall auf Sein Herz, erkennen wir, wer Er ist.

Und das ist so sehr wichtig! Wir müssen wissen, wer Er ist. Und, unser Herz muss diese Eigenschaften Gottes auch glauben. Mir wurde bewusst, dass wir dadurch, dass wir Ihn anschauen, selbst verändert werden. Schicht für Schicht.
„Er ist gut!“ Glaubt das dein Herz? Wenn ja, dann wirst du die nächste „Herz-Schicht“ sehen.
„Er ist gnädig und barmherzig!“ Glaubt das dein Herz? Wenn nein, dann verweile damit, darüber nachzusinnen (siehe Kap. „Nachsinnen und vorstellen“), bis dein Herz glaubt.
Nachdem mir Gott dieses goldene Herz gezeigt hatte, wusste ich, dass wir tief in unserem Inneren wissen müssen, *wie* Er ist. Dadurch können wir Ihm viel einfacher vertrauen, weil wir wissen, dass Er gut ist und nur das Beste für uns möchte.

In Bezug auf unsere Neuschöpfung, auf die wir gleich noch eingehen werden, ist es notwendig, dass wir Ihn kennen, um annehmen zu können, dass Er uns völlig neu gemacht hat! Er hat uns einen **neuen Geist** und ein **neues Herz** gegeben. Wir müssen nichts dafür tun oder leisten, weil Er gut ist, weil Er gerne gibt, weil Er Freude an uns hat, …

Ich bin mir sicher, dass du verstehst, dass dieses Herz-Wissen über Gottes Wesen ein **Schlüssel** ist, um all die Segnungen des Kreuzes durch Gottes Sohn empfangen und mit Freude annehmen zu können. Wenn unser Herz weiß, wie gut Er ist, dann werden religiöse Muster bröckeln und wir treten immer mehr in das hinein, was uns in Gal 5,1 zugesprochen ist: *„Christus hat uns befreit, damit wir als **Befreite** leben.“* Von Gott her sind wir dazu bestimmt, als Befreite zu leben! Wie gesagt: „Er ist gut!“

Nach dieser kurzen Einleitung kommen wir nun auf das eigentliche Thema dieses Kapitels zu sprechen: Die neue Schöpfung.
Wenn wir unser Leben ganz Jesus übergeben und das vollbrachte Werk am Kreuz als Wahrheit angenommen haben, dann *sind* wir eine **neue Kreatur**! Wo steht das?

„Darum: Ist jemand in Christus, so ist er ***eine neue Schöpfung****; das Alte ist vergangen; siehe, es ist alles neu geworden!“* (2 Kor 5,17)
Eine neue Schöpfung - etwas noch nie Dagewesenes! Kein Christ muss nunmehr sein Leben lang von destruktiven, schmerzvollen Erinnerungen (siehe Kap. „Zellerinnerungen“) aus der Vergangenheit bestimmen lassen. Denn durch unsere Wiedergeburt hat Gott uns einen brandneuen Geist und ein neues Herz gegeben (Hes 36,26). Dein Geist ist absolut vollkommen, stark, perfekt, … und muss nicht mehr „wachsen“. Er ist eine brandneue Schöpfung.
Aus diesem Grund müssen wir auch **zwischen Seele und Geist unterscheiden**, weil das Werk, das Gott in unserem erneuerten Geist getan hat, ein vollendetes Werk ist, während Gottes Wirken an unserer Seele unvollendet ist. Über unsere Seele und die Erneuerung unsere Gedanken werden wir uns in Kapitel 4 eingehender unterhalten.

Doch nun zurück zum „Geist“. Das ganze Leben Gottes wurde bereits in unseren Geist gelegt. Wir finden einige Bibelstellen, an denen beschrieben wird, dass wir diese göttliche DNA in uns haben, weil wir *ein Geist* mit Gott/Jesus sind und dadurch Ihm gleich sind:
„Schon vor aller Zeit hat Gott die Entscheidung getroffen, dass sie ihm gehören sollen. Darum hat er auch von Anfang an vorgesehen, dass ihr ganzes Wesen so umgestaltet wird, dass sie ***seinem Sohn gleich sind****. Er ist das Bild, dem sie ähnlich werden sollen, denn er soll der* ***Erstgeborene unter vielen Brüdern*** *sein.*“ (Röm 8,29 NGÜ)
„Wer aber dem Herrn anhängt, ist ***ein Geist*** *mit ihm.*“ (1 Kor 6,17)
„Und solche sind etliche von euch gewesen; aber ihr seid abgewaschen, ihr seid geheiligt, ihr seid gerechtfertigt worden in dem Namen des Herrn Jesus und ***in dem Geist unseres Gottes****!“*
(1 Kor 6,11)
„Ihr alle seid also ***Söhne und Töchter Gottes****, weil ihr an Jesus Christus glaubt und mit ihm verbunden seid. Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft worden seid, habt ein* ***neues Gewand*** *angezogen –* ***Christus selbst****.“* (Gal 3,26+27 NGÜ)

Wir *sind* eine neue Schöpfung, haben die göttliche DNA in uns und sind ein Geist mit Gott/Jesus. Wir sind aus Gott geboren.

In 2 Petr 1,3 wird uns nochmals bestätigt, dass Gott uns bereits durch den Neuen Bund (siehe Kap. 2) alles geschenkt und zur Verfügung gestellt hat, was wir brauchen:
„In seiner göttlichen Macht hat Jesus uns ***alles*** *geschenkt, was zu einem* ***Leben*** *in der Ehrfurcht vor ihm nötig ist. Wir haben es dadurch bekommen, dass wir ihn kennen gelernt haben – ihn, der uns in seiner wunderbaren Güte zum Glauben gerufen hat."* (NGÜ)

Gott hat bereits alles in unseren Geist hineingelegt, was wir in unserem Leben benötigen. Das ist zu schön, um wahr zu sein: „Ich habe das Leben Gottes in meinem Geist!" (Röm 8,10) Und wir haben sogar noch ein **neues Herz** geschenkt bekommen: *Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist: „Das versteinerte Herz nehme ich aus eurer Brust und gebe euch ein lebendiges dafür*." (Hes 26,36 NeÜ) Du kannst dir das so vorstellen, als hätten wir ein neues Herz in unser eigenes Herz eingepflanzt bekommen, sozusagen ein „Herz in einem Herz".

Du sagst vielleicht: **„Ich fühle mich aber gar nicht so „neu"!?"**
Diese Aussage kann ich sehr gut nachvollziehen. Schauen wir uns das mal näher an. Aus Gottes Perspektive ist die Neuschöpfung, also der neue Geist und das neue Herz, eine **Tatsache**, ein Fakt. Jedoch habe ich bereits erwähnt, dass wir „ein neues Herz im alten Herz haben". Schauen wir auf die Schreiber des Neuen Testaments. Auch sie vermitteln nicht den Eindruck, als führe das Wunder der Neugeburt augenblicklich zu einem perfekten, reinen, ungeteilten Herzen. Unser Herz wurde bei unserer Bekehrung nicht vollkommen gemacht, auch wenn sich das alle von uns wünschen würden. Aber von Gott her ist alles vorbereitet, dass unser Herz immer mehr zu einem ungeteilten Herzen, synchronisiert mit Seinem Herzen, werden kann. Und da kommt dieser vollkommene Geist ins Spiel, der nun entscheidend auf unser Herz einwirken kann: Unser Herz

empfängt durch den neuen Geist all die göttlichen Wahrheiten und wird immer mehr von diesen Wahrheiten durchdrungen; natürlich abhängig davon, ob wir uns dafür entscheiden und es zulassen :-). Unser Herz wird nach und nach umprogrammiert, hin zu einem Herzen, welches die göttlichen Wahrheiten kennt und glaubt. Dadurch werden wir Herzensheilungen erleben, welche sich dann spürbar und erlebbar in unserem Leben auswirken wird.

Die Gesamtheit meines Herzens ist also eine Mischung aus Altem und Neuem. Das Alte vergeht immer mehr und das Neue nimmt beständig zu, solange ich die Tatsache, dass ich eine herrliche neue Kreatur bin, im Glauben ergreife und mir zu eigen mache.

Doch, wie gesagt, müssen wir uns entscheiden, solch eine neue Kreatur tatsächlich sein zu wollen. Das hört sich vielleicht etwas komisch an. Aber diese Entscheidung wird eine Auswirkung auf unser Herz haben, denn wir glauben nun mal mit dem Herzen. Daher müssen wir unsere Herzen davon überzeugen, dass wir diese Neuschöpfung sind und die göttliche DNA bereits in uns haben. Und mit der Zeit werden wir mehr und mehr dieses „Neue-Kreatur-Leben" sichtbar erleben.

Wir haben daher folgende Entscheidung zu treffen:
Möchte ich weiterhin gemäß meiner natürlichen DNA leben, mit all den Begrenzungen („das habe ich von meiner Mutter/meinem Vater", „ich bin introvertiert", „ich bin extrovertiert", „ich kann dies nicht und jenes nicht", „ich habe versucht zu überwinden, aber…" uvm.) oder gemäß der göttlichen DNA, um ein siegreiches Leben in den Zusagen Gottes ohne Begrenzungen zu führen?
Wenn wir uns entscheiden, unser Herz bezüglich der göttlichen „DNA-Lebensweise" zu überzeugen, dann ist es wichtig zu wissen, dass die neue Schöpfung nicht mehr „wachsen" oder stärker werden muss; sondern, wir sollten uns darauf fokussieren, die richtigen Dinge zu glauben.
Wir können ein Leben wie Jesus leben und dieselben Wunder und Zeichen tun wie Er. Aber, wir müssen in unseren Herzen glauben,

dass wir durch die Neuschöpfung diese göttliche DNA in uns haben und darum nicht in Begrenzungen leben müssen. Das ist unsere wahre Identität!

Tipp: Studiere doch beispielsweise einmal im Galaterbrief die Kapitel 5 + 6 und in Kolosser Kapitel 3 hinsichtlich der „Neuschöpfung".


Zum Video

Tipp: YouTube-Video von Reinhard Hirtler „Lebe in deiner wahren DNA" Teil 1 von 3

Im nächsten Kapitel beschäftigen wir uns mit Geist, Seele und Körper. In welchem Zusammenhang stehen sie mit meinem Herzen? Wie beeinflussen sie mein Herz? Und was ist mit dem Verstand? In welchem Maße sind sie für meine Herzensheilung mitbestimmend? Alle Antworten im nächsten Kapitel. Du darfst gespannt sein!

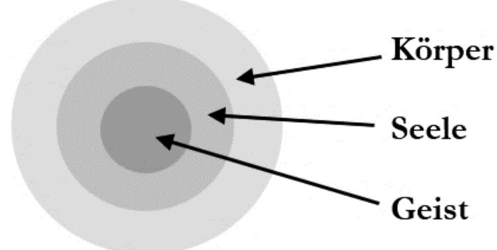
4. Geist, Seele, Körper… und dann auch noch das Herz!

In diesem Kapitel werde ich darauf eingehen, wie Geist, Seele und Körper mit unserem Herzen in Verbindung stehen. Es ist aus meiner Sicht, dass „**Herz-Stück**“ dieses Buches!

Vorab möchte ich jedoch darauf hinweisen, dass es zu dieser Thematik viele unterschiedliche Auslegungen und Ansichten gibt. Daher beschreibe ich im Folgenden meinen derzeitigen, persönlichen Wissens – und Erkenntnisstand. Wie wir alle wissen, Erkenntnis ist Stückwerk … Nichtsdestotrotz bin ich davon überzeugt, dass uns dieses Kapitel ein weiteres wichtiges Puzzleteil liefern wird, um unser geistliches Herz im Zusammenspiel mit Seele, Geist, Körper und Gehirn besser zu verstehen.

Wie bereits erwähnt, empfinde ich dieses Kapitel als das „Herz-Stück“ dieses Buches, denn es wurde für mich zu einer echten Offenbarung, dass unser Herz wie ein **Prozessor** funktioniert. Dadurch hat unser Herz einen bedeutenden Einfluss auf unser ganzes Leben. Was es mit diesem „Herz-Prozessor“ auf sich hat, wirst du gleich erfahren.

Schauen wir uns zunächst die Bibelstelle in 1 Thess 5,23 an: *„Er bewahre euer **ganzes Wesen** – **Geist, Seele und Leib** – …“* (NGÜ) Unser ganzes Wesen wird also mit Geist, Seele und Leib/Körper beschrieben. Sie werden normalerweise in drei konzentrischen Kreisen angeordnet:



Doch um besser erklären zu können, wie Geist, Seele und Körper zusammenarbeiten, werde ich eine andere Anordnung wählen:



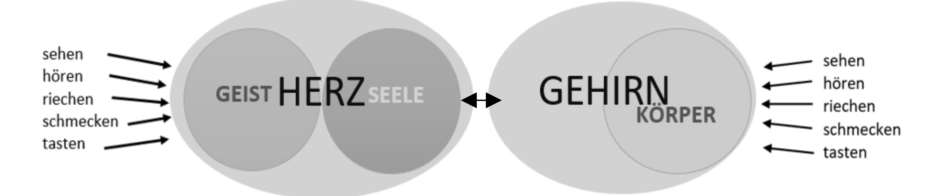
Unser **Körper** hat fünf Sinne (sehen, hören, riechen, schmecken und tasten), um die natürliche Welt zu erleben.
Genauso hat auch unser **Geist** dieselben fünf Sinne, um die übernatürliche Welt zu erfahren. In der Bibel lesen wir davon „mit den geistlichen Augen zu sehen“, „Gottes Stimme zu hören“, „das süße Aroma zu riechen“, „schmecken, wie gut der Herr ist“ u.a.
Wir sehen also, dass uns unser Geist in Verbindung mit der übernatürlichen Welt bringt. Er macht uns zu geistlichen Wesen, die in einem physischen Körper leben. Unser **Geist** ist unser **wahres Ich!**

Bliebe noch unsere **Seele**. Vom biblischen Verständnis kann man die Seele als Ort des **Sinnes / Verstands (Gedanken), des Willens (Entscheidungen) und der Gefühle** definieren. Die Seele ist sozusagen unsere Persönlichkeit und *der* Teil von uns, durch welchen wir emotional empfinden und kognitiv verstehen, was wir von der natürlichen und übernatürlichen Welt empfangen.

Das sind mal ganz kurz zusammengefasst Körper, Geist und Seele. Aber was ist denn nun mit unserem Herzen? Und nicht zu vergessen mit unserem Gehirn? Damit werden wir uns jetzt beschäftigen, um dann alle „Fünf“ zusammenzubringen.
„Unser Gehirn ist ein **Prozessor**“ [97], der eine Schnittstelle für Herz und Körper ist. Den Begriff Prozessor kennen wir von unserem Computer. Was macht ein Prozessor? Der Prozessor ist das Herzstück jeder Hardware, ohne ihn funktioniert nichts. Ein Prozessor

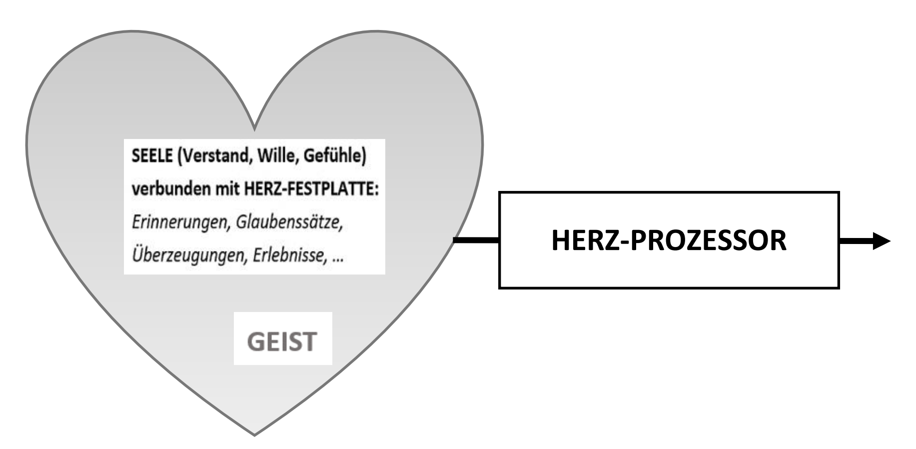
[97] Vgl. Zeitschrift „Z-kompakt“, Echt oder Fake?: Gehirn oder Herz: Wo ist der Sitz Ihrer Persönlichkeit?, Heft 3/20, S.21

ist zwingend nötig, damit ein Computer funktioniert. Er berechnet alles, was im Computer geschieht. Öffnet man beispielsweise ein Programm, berechnet der Prozessor dessen Ausführung und wann es wie auf dem Bildschirm dargestellt wird.
Diese „Prozessor-Tätigkeit“ fängt an zu verarbeiten, wenn unser Gehirn Daten von der natürlichen Welt, bzw. vom Herzen erhält. Die Übertragung läuft über unser **Nervensystem** zu unserem Gehirn (siehe Kap. „Das biologische Herz – mehr als eine Pumpe“).
Das **Gehirn** arbeitet wie ein Prozessor, welcher die Informationen unseres Herzens verarbeitet und es in Worte, Befehle, Ideen, Eindrücke und Pläne wandelt, um verständlich zu machen, was das Herz denkt.
Ich möchte dies an folgendem Beispiel verdeutlichen:
Unser Herz sendet das Gefühl „Angst“ an unser Gehirn. Der Gehirn-Prozessor versteht, dass dies „Angst“ ist und verarbeitet dieses Gefühl in Worte, wie beispielsweise „Lauf weg!“. Unser Körper wird daraufhin mit Weglaufen reagieren.
Wir sehen also, dass unser Gehirn die Gedanken und Gefühle des Herzens verarbeitet und dem Körper zu verstehen gibt, was tatsächlich gemeint ist.
Und jetzt wird es spannend: Wenn wir nun das Herz betrachten, dann verhält es sich so, dass auch unser **Herz** solch ein **Prozessor** ist, lediglich für Geist und Seele. Ich bin davon überzeugt, dass unser **Herz genauso ein Prozessor ist wie das Gehirn**; nur eben für Geist und Seele!
Zur Veranschaulichung habe ich es folgendermaßen dargestellt:

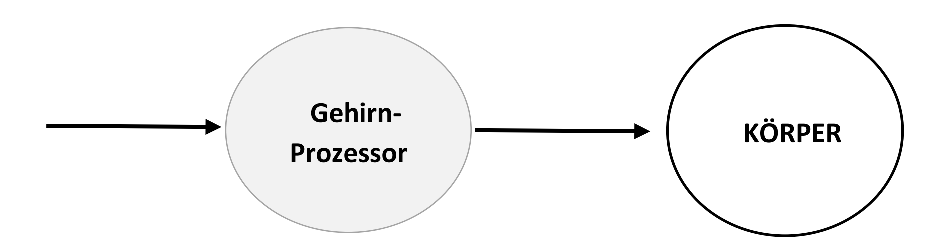


Steigen wir nun etwas tiefer in diese „Herz-Prozessor-Thematik“ ein.

Das **Herz** funktioniert wie ein **Prozessor** für unseren Geist und unsere Seele. Der Geist, der wiedergeboren, perfekt und vollkommen ist (siehe Kap. „Wir sind eine neue Schöpfung"), übermittelt die göttlichen Wahrheiten (ausführlich in Kap. 6) an das Herz. Genauso tut dies unsere Seele mittels Gedanken, Gefühlen und Entscheidungen/Überzeugungen. Wir sprechen hier von einem fortwährenden „Zweikampf" zwischen Geist und Seele. Denn ***wir*** entscheiden letztlich darüber, welche Information, von Geist oder Seele, unser Herz-Prozessor nun verarbeiten und weiterleiten soll. Das hat damit zu tun, welcher Information wir **Bedeutung** schenken (siehe S.67 „Selektierung"). Im Klartext heißt das: Geben wir den göttlichen Wahrheiten des Geistes Bedeutung oder dem, was unser Verstand an Gedanken und Ansichten hervorbringt?
Letztlich entscheidet diese Bedeutungszumessung darüber, was wir ganz real erleben werden. Wie gesagt, wir tun stets, was wir glauben. Und was wir glauben hängt davon ab, worauf wir uns fokussieren, was wir für wichtig halten, kurzum, was wir Bedeutung geben. Ich habe dies in folgendem Schaubild dargestellt:



Wie bereits erläutert, sehen wir hier, dass Geist und Seele Teile des Innenlebens des Herzens sind. Beide Teile des Herzens füttern unseren Herz-Prozessor mit Informationen, der diese verarbeitet und sie dann an unser Gehirn weiterleitet:



Die weitergeleitete Information des Herzens wird nun vom Gehirn aufgenommen und verarbeitet. Jetzt findet die vom Gehirn-Prozessor verarbeitete Information Ausdruck durch unseren Körper. Konkret bedeutet das, dass wir die Information des Herzens nun ganz real erleben!

Nehmen wir mal Folgendes an:
Wir haben ein Problem in unserem Leben. Unser Herz hat aufgrund einer aktuell erlebten Situation eine schmerzliche Erinnerung reaktiviert. Die mit der Erinnerung verbundene Emotion wird verarbeitet und entsprechend mit Gefühlen wie beispielsweise Angst, Unruhe, Sorge, Unsicherheit, Nervosität, … an unser Gehirn weitergeleitet. Diese destruktiven Gefühle werden genau in diesem Moment, ausgedrückt durch unseren Körper, zu unserer Realität.

Wie kann sich das in unserem Alltag bemerkbar machen?
Wir sind niedergeschlagen, ängstlich, bedrückt, …, was uns ggf. in Rückzug, Überforderung, Entmutigung, Verdrängung, Sorge, etc. führt. Unser Stresspegel steigt und schadet unserem Immunsystem (siehe Kap. „Voll geSTRESSt!“).

Oftmals greifen wir dann nach menschlichen, weltlichen Lösungen oder ergeben uns ohnmächtig der jeweiligen Situation, unfähig irgendetwas zu unternehmen.

Was ist aber die **göttliche Alternative**?
Dazu braucht es einen **Perspektivwechsel**, indem wir **ZEIT mit IHM verbringen!** (Schwerpunkt Kap. 5)

Wir richten unseren Blick auf Gott, Jesus, den Heiligen Geist und deren Möglichkeiten und Lösungen:
„Gott, Vater, was denkst du darüber?“
„Was sind Deine Gedanken diesbezüglich?“
„Wie siehst Du die Situation?“
„Was hast Du, Jesus, durch das Kreuz für mich erwirkt?“

Dann hören wir darauf, was Er dazu zu sagen hat. Dies kann ein Hinweisen auf Bibelstellen, ein geistliches Bild, eine Vision, ein Traum, … sein. Gott „redet“ auf vielfältige Weise mit uns!
Aber, wir müssen uns die Zeit nehmen, Ihm zu begegnen, um einen „Raum“ zu öffnen, wo Er mit uns kommunizieren kann.
Über die empfangenen Worte, Bilder, Eindrücke, … meditieren wir dann. Das heißt, dass wir darüber nachsinnen. Auch das wird Zeit in Anspruch nehmen. Doch unser vollkommener Geist bestätigt diese Wahrheiten und wir konfrontieren den Unglauben in unserem Herzen. Wenn die jeweilige göttliche Wahrheit zur stärksten Emotion in unserem Herzen wird, stärker als die vorherigen Lügen, dann glaubt unser Herz. Du wirst Freude und Frieden über das jeweilige Problem spüren und erleben.
Wir sehen also: Der angesprochene Perspektivwechsel und das Umschreiben unseres Herzens sind ein Zusammenspiel von Seele, Geist und Herz. Entscheidend ist immer, dass und was wir mit dem Herzen glauben!

Es geht nicht um Kopfwissen, sondern um Herzwissen.

Machen wir es noch konkreter:
Du erhältst vom Arzt die Diagnose, dass mit deinem Blutdruck etwas nicht in Ordnung sei. Dein Geist, in dem das Leben Gottes ist, sagt deinem Herz, dass Jesus durch das vollbrachte Werk am Kreuz Heilung für dich erwirkt hat. Es heißt doch in 1 Petr 2,24: *„Ja, durch seine Wunden* ***seid ihr geheilt****.“*(NGÜ) Wie wunderbar! Jesus hat deine und meine Heilung für jegliche Krankheit erwirkt. Diese gute Nachricht gelangt nun vom Geist zu deinem Herzen. Das Herz prüft

diese Information. Und hier kommt der alles entscheidende Punkt: Daumen hoch oder Daumen runter?
Die Erinnerungen auf unserer Herz-Festplatte werden darüber entscheiden, was vom Herzen als Antwort an das Gehirn weitergegeben wird. Sollte dein Herz nicht glauben, dass Gott heilt, dann werden in deinem Verstand Gedanken auftauchen wie diese:
„Aber der Arzt hat doch gesagt…“
„Ich bin mir unsicher.“
„Ich bin sooft nicht geheilt worden.“
„Warum sollte Gott gerade mich heilen?“
…
Die Folge ist, dass dein Blutdruck instabil bleiben wird und du ggf. auf Medikamente zurückgreifen wirst (was nicht falsch oder verkehrt ist). Aber du erfährst keine übernatürliche Heilung. Weil, ja weil dein Herz nicht an diese übernatürliche Heilung glaubt.
Es ist unser Herz, das entscheidet!
Denn unser Herz beeinflusst unser ganzes Leben (Spr 4,23).

Erinnern wir uns an das, was wir weiter oben bereits festgehalten haben: Unsere schmerzlichen Erinnerungen sind die Probleme des Herzens, und sie müssen geheilt werden (siehe Kap. „Zellerinnerungen heilen“). Diese Probleme liegen für unser Herz nicht in der Vergangenheit, sondern sind gerade in diesem Moment aktuell. Sie wirken heute genauso stark, wie zu dem Zeitpunkt, als dieses schmerzhafte Erlebnis als Erinnerung gespeichert worden ist. Und solche Erinnerungen befinden sich in all unseren Körperzellen (siehe Kap. „Zellerinnerungen“). Aus diesem Grund ist das Herz die **Leitsteuerung** unseres Körpers, da es mit all diesen Körperzellen kommuniziert. Die Begrenzungen oder Einschränkungen deines Lebens sind also nicht das Ergebnis von etwas außerhalb von dir, also deinen Umständen. Nein, sie sind das Resultat deines Herzens!
Denn wie wir bereits gesehen haben, ist es völlig unmöglich etwas zu tun, was wir nicht glauben. Und glauben tun wir mit unserem Herzen (Röm 10,10).

DOCH…

Wie ich im vorherigen Kapitel bereits beschrieben habe, bin ich davon überzeugt, dass unser Geist neu geworden ist, als wir uns für ein Leben mit Jesus entschieden haben und eine neue Kreatur geworden sind.

Und in 1 Kor 2,12-15 lesen wir: *„Wir aber haben diesen Geist erhalten – **den Geist, der von Gott kommt**, nicht den Geist der Welt. Darum können wir auch erkennen, was Gott uns in seiner Gnade **alles geschenkt** hat. Und wenn wir davon reden, tun wir es mit Worten, die nicht menschliche Klugheit, sondern **der Geist Gottes uns lehrt**;* […] *Wer hingegen den Geist Gottes hat, ist imstande, über **alle** diese Dinge ´angemessen` zu urteilen,* […].*“* (NGÜ)

In diesen Versen macht Paulus deutlich, dass wir Gottes Geist, der perfekt und vollkommen ist, empfangen haben und dieser neue Geist uns lehrt, uns in alle Wahrheit führt; er ist unser wahres Ich. Durch den Geist Gottes sind wir in der Lage **alle** Dinge richtig zu beurteilen. Mit diesem neuen, vollkommenen Geist haben wir Gottes Leben bereits in uns. Aber warum spiegelt unser Leben dieses Leben Gottes oftmals nicht wieder? Du ahnst bereits die Antwort: Unser Herz! Denn unser Herz verarbeitet die Wahrheiten des Geistes und gibt die jeweilige Entscheidung an das Gehirn weiter, was dann wiederum eine Reaktion durch unseren Körper auslöst. Welche Reaktionen und Auswirkung können dies sein?

Geteiltes, ungläubiges Herz	Ungeteiltes, glaubendes Herz
Immunsystem ist durch ausgelösten Stress geschwächt, bzw. deaktiviert; die Folge können Krankheiten und Probleme, Angst, Kraftlosigkeit, Unsicherheit, Depression … sein.	Immunsystem stark, da wenig Stress; die Folge ist ein Leben geprägt von Gesundheit, Kraft, Frieden, Freude, Wohlbefinden, …

Dabei spielt unser Denken eine wesentliche Rolle. Denn, wir müssen unser **Denken erneuern!**

Durch unsere Entscheidung, unser Leben Jesus hinzugeben, sind wir augenblicklich „von einem Sünder in einen Heiligen verwandelt worden. Vorher wurde unser Gehirn von Sünde gelenkt und angetrieben, nun aber steht unser Gehirn in einer vollkommen neuen Beziehung zur Gerechtigkeit. In all den Jahren in denen unser Gehirn unter der Macht der Sünde stand, wurde es „fest verdrahtet". Das Gehirn wurde programmiert, um in der Gegenwart der Sünde und unter der Herrschaft der Sünde zu leben. Durch die Neuschöpfung wird eine neue Software in unserem Körper installiert. Dies führt unweigerlich in einen Konflikt mit der alten Programmierung."[98]

Aufgrund dieser alten Programmierung spricht Paulus in Röm 12,2 sehr deutlich von einer Gedankenerneuerung:
„Gleicht euch nicht dieser Welt an, sondern wandelt euch und ***erneuert euer Denken****, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: was ihm gefällt, was gut und vollkommen ist*."
In anderen Übersetzungen heißt es:
„sondern lernt, in einer ***neuen Weise zu denken***" (NGÜ)
„indem ihr ein ***neues Denken beginnt***" (DBU)

Wie stark bestimmt das, was wir denken, unser Leben?
Da wir mit dem Verstand denken und dieser ein Teil der Seele ist, sind unsere Gedanken immens wichtig, da sie einen Einfluss auf unseren Körper und somit unsere täglichen Entscheidungen haben. Doch unsere Gedanken sind oftmals nicht deckungsgleich mit dem, was Jesus durch das vollbrachte Werk am Kreuz für uns Menschen freigesetzt hat. Diese göttlichen Zusagen kennt unser Geist, aber es ist durchaus möglich, dass wir uns ausschließlich um unsere Gedanken kreisen und diese nicht mit göttlichen Wahrheiten abgleichen.

Ich möchte diesen Punkt praktisch machen:
Unser **Verstand** jammert: „Ich fühle mich hilflos, überfordert, ohnmächtig, schwach, …"

---

[98] Mason, Phil. Die Reise des Herzens (S.393-394). GloryWorld-Medien

Zusage Gottes: „Für Gott ist nichts unmöglich. Er hilft mir und ist bei uns alle Tage.“ (Röm 8,28, Jer 29,11-14, Mt 28,20).

Der **Körper** jammert: „Ich werde krank.“
Zusage Gottes: *„Zu unserem Heil lag die Strafe auf ihm, durch seine Wunden* ***sind*** *wir geheilt*.“ (Jes 53,5)

Wir stehen nun im Konflikt zwischen natürlicher - und göttlicher Realität. Wenn wir beim „Jammern“ verweilen, dann werden wir die entsprechende körperliche Reaktion erleben; wir werden krank. Doch wenn wir uns erinnern, was Gott in Seinem Wort festgehalten hat und darüber nachsinnen (siehe Kap. „Nachsinnen und vorstellen“) oder uns an persönliche Erlebnisse mit Gott erinnern usw. und unseren natürlichen Gedanken die göttlichen Gedanken entgegensetzen, dann werden wir unser Denken erneuern. Zumeist braucht es Zeit, bis die „Erneuerung“ der Gedanken unser Herz überzeugt hat (diesen Punkt nenne ich *umschreiben* und wird in Kap. 6 ausführlich erklärt). Denn, *„wie der Mensch in seinem Herzen* ***denkt****, so ist er.“* (Sprüche 23,7). Daher müssen wir anfangen *so* zu denken, wie Gott denkt, und nicht, wie die Welt denkt - sagt Paulus (Röm 12,2). Wie machen wir das ganz konkret? Indem wir zum Beispiel fragen: „Jesus, was denkst du über die Situation, in der ich mich gerade befinde?“
Dann erst können wir überhaupt eine andere Perspektive auf die Situation einnehmen. Paulus bekräftigt dies in Röm 8,5: *„Wer sich von seiner eigenen Natur bestimmen lässt, dessen Leben ist auf das ausgerichtet, was die eigene Natur will; wer sich vom Geist Gottes bestimmen lässt, ist auf das ausgerichtet, was der Geist will. Was der Geist will, bringt* ***Leben*** *und* ***Frieden****, aber was die menschliche Natur will, bringt den* ***Tod****. Denn der menschliche Eigenwille steht dem Willen Gottes feindlich gegenüber; er unterstellt sich dem Gesetz Gottes nicht und ist dazu auch gar nicht fähig. Darum kann Gott an dem, der sich von seiner eigenen Natur beherrschen lässt, keine Freude haben.“* Wir sollen Menschen sein, die sich vom Geist Gottes bestimmen lassen. Das heißt auch, dass ich mein Denken auf

den Himmel ausrichte.

Des Weiteren ist es wichtig, dass wir darauf achten, was wir mit unseren Augen sehen (TV, Internet, Filme, …), mit unseren Ohren hören (Musik, Nachrichten, Gerüchte, Skandale, …) und was wir mit unserem Mund aussprechen (Worte des Lebens – Todes). Denn das sind Türen, wo wir Dingen Einlass gewähren, die wiederum als Bilder in unserem Herzen abgespeichert werden. Wir müssen auf der Hut sein, mit was wir unser Inneres füllen. Denn wir sollten uns nicht darüber wundern, wenn unsere Gedankenwelt mit uns macht, was sie will, wenn wir sie mit Nahrung füttern, die nicht von Gott ist. Das bedeutet im Umkehrschluss: Wenn ich einen gesunden Verstand möchte, muss ich ihn mit Gutem „füttern". So wie ich meinem Körper gute oder schlechte Nahrung zuführen kann, so kann ich es auch für meine Seele tun. Die Bibel ist wie immer, auch an diesem Punkt sehr klar: *„Richtet eure Gedanken auf das, was im Himmel ist, nicht auf das, was zur irdischen Welt gehört."* (Kol 3,2 NGÜ)

Ich möchte an dieser Stelle noch auf den Begriff der *Neuroplastizität* aufmerksam machen. Was verbirgt sich dahinter und warum ist das für uns Menschen und auch für uns Christen sehr interessant? „Unter dem Begriff Neuroplastizität versteht man die Fähigkeit des Gehirns, seinen Aufbau und seine Funktionen so zu verändern, dass es optimal auf neue äußerliche Einflüsse und Anforderungen reagieren kann. Dabei werden beispielsweise neue Verbindungen zwischen einzelnen Nervenzellen (Synapsen) gebildet."[99] Wie bereits erwähnt, ist unser Gehirn fest „verdrahtet". **Doch diese bestehenden Verdrahtungen lassen sich erneuern.** Das ist eine mehr als gute Nachricht! Wir müssen nicht in unserem „Jetzt-Zustand" steckenbleiben. Neue Erlebnisse, neue Sichtweisen, neue Gedanken verändern maßgeblich unsere Schaltungen im Gehirn. Wenn wir lernen, die Wahrheiten Gottes beständig zu aktivieren, wird das

[99] www.active.medicalpark.de/was-ist-neuroplastizitaet; 10.04.2022

tatsächlich unser Denken verändern, was wiederum unser Gehirn verwandelt! „Wir werden Teilhaber an einer vollständig neuen Denkweise, und je mehr wir in diesen neuen Denkmustern gefestigt werden, desto mehr neue neuronale Vernetzungen und Muster werden entstehen, **während alte neuronale Pfade verkümmern**, da sie nicht mehr genutzt werden.“[100]

Auch Paulus wusste, dass sich unsere Gedankenstrukturen verändern lassen, da insbesondere er selbst, diese Veränderung leibhaftig in seiner Begegnung mit Jesus erlebt hat (Apg. 9). Man kann Paulus wahrlich einen „**Neuroplastiker** der Neuen Schöpfung [nennen], der eine Generation von übernatürlichen Neuroplastikern heranziehen wollte, die in der Lage wären, in der solchen Weise im Geist zu leben, dass der Himmel in ihrem Denken, Fühlen und Wollen auf die Erde kommen und die Herrlichkeit Christi wiederhergestellt werden könnte, sodass unser Gehirn, das geschaffen worden ist, um die Herrlichkeit Christi widerzuspiegeln, wieder so eingeschaltet werden könnte, dass der Sinn Christi damit zum Ausdruck kommen würde.“[101]

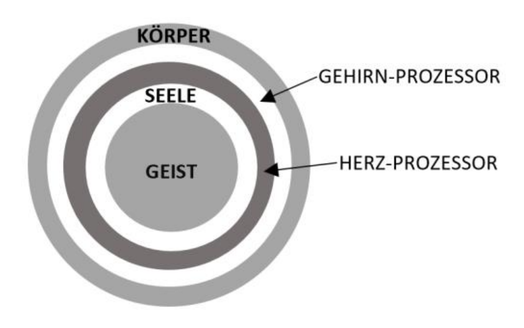
Fassen wir nochmals zusammen:
Wie ich zu Anfang dieses Kapitels angemerkt habe, ist für mich die „Prozessor“-Tätigkeit des Herzens wie das „Herz-Stück“ dieses Buches. Wenn uns bewusst wird, dass alles was wir denken und fühlen von unserem Herz-Prozessor verarbeitet wird, dann steigt die Bedeutung dessen, was die Bibel mit „unser Herz bewahren“ meint. Was in unserem Herzen gespeichert ist werden wir real erleben: Positives wie Negatives; Gutes wie Schlechtes.

Unser Herz ist die Leitsteuerung unseres Erlebens!

Und diese Steuerung wird von Geist und Seele beeinflusst. Wenn wir uns entscheiden, uns auf das auszurichten, was im Himmel ist

---

[100] Mason, Phil. Die Reise des Herzens (S.407-408). GloryWorld-Medien
[101] Mason, Phil. Die Reise des Herzens (S.420). GloryWorld-Medien



und dadurch unser Geist „ins Spiel“ kommt, dann werden wir über kurz oder lang unser Herz umschreiben.
Und wir werden erleben:
„Wie im Himmel, so auf Erden!“

Das ist doch unser Ziel, oder?

Im nächsten Kapitel erhältst du einen großartigen Schlüssel, um diesem Ziel näher zu kommen.

5. Nimm´ dir Zeit

Nachdem wir nun einen Rundumblick erhalten haben, wie unser Herz funktioniert und wie wichtig es ist, dass wir unser Herz behüten und bewahren, kommen wir nun zum praktischen Teil dieses Buches.
Die praktische Umsetzung ist ausgerichtet auf die Devise:
„Es *muss* einfach sein. Für jedermann verständlich und umsetzbar."
Denn ich wünsche mir, dass du genau wie ich erlebst, dass die Herzensarbeit, für die wir Menschen verantwortlich sind, sehr einfach durchführbar ist. Du brauchst nicht zwingend weitere Bücher lesen oder Kurse belegen, um das „System" oder die „geistlichen Hintergründe" zu verstehen. Nein, es ist ganz einfach.
So einfach, dass man es kurz und knapp auf einen Nenner bringen kann:
„**Verbringe Zeit mit Gott, Jesus und dem Heiligen Geist!**"
„Wie, das ist alles?"
„Ja, im Prinzip schon."
Es geht darum Gott zu kennen, in seiner Nähe Ihn zu erleben und mein Herz mit Ihm und Seiner Wahrheit zu füllen.
Jesus selbst lebte uns dies vor. Er ist vor Sonnenaufgang aufgestanden, um mit seinem Vater im Himmel Gemeinschaft zu haben. Dies kommt an verschiedenen Stellen der Bibel zum Ausdruck. Denken wir an den Ausspruch Jesu, wo Er feststellt, dass Er nicht in der Lage sei, irgendetwas aus seiner eigenen Kraft heraus zu tun. Nein, Er fälle sein Urteil aufgrund dessen, was Er vom Vater **höre** (vgl. Joh 5,30). Hören können wir unser Gegenüber nur, wenn wir in Beziehung treten und uns dafür Zeit nehmen, was dem anderen wichtig ist. Wie viel mehr sollten *wir* diese **Zeiten** mit dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist haben!
Kurzum, …

Es geht um Intimität mit Gott Vater, seinem Sohn Jesus und dem Heiligen Geist.

Wie erklärt uns Wikipedia das Wort „Intimität“?
„Intimität ist ein Zustand tiefster Vertrautheit. Intimität herrscht in der Intimsphäre – einem persönlichen Bereich, der durch die Anwesenheit ausschließlich bestimmter oder keiner weiteren Personen definiert ist und Außenstehende nicht betrifft.“[102]
Diese tiefe Vertrautheit verbindet Jesus und Gott; Sie sind eins („*So sollen sie eins sein, wie auch* ***wir eins sind***.“ Joh 17,11). Sie sind nicht wesensgleich, aber in Einheit als Vater und Sohn miteinander verbunden. Und der Heilige Geist ist der Geist von Jesus und der Geist von Gott.
Wir sind als Ebenbild Gottes erschaffen worden und durch das vollbrachte Werk am Kreuz eine neue Kreatur und können dadurch in die Himmelswelt eintreten:
„Wir haben nun, liebe Schwestern und Brüder, durch das Blut von Jesus diese Zuversicht, dass wir ungehindert in die heilige Gegenwart Gottes ***eintreten*** *können! Diese Möglichkeit hat er uns eröffnet als einen ganz neuen, lebendigen Weg. Er führt durch den Vorhang hindurch, der im Tempel das Heilige vom Allerheiligsten trennt. Und dieser* ***zerrissene Vorhang*** *ist ja nichts anderes als sein eigener Körper!“* (Hebr 10,19+20)



[102]https://de.wikipedia.org/wiki/Intimit%C3%A4t#:~:text=Besteht%20k%C3%B6rperliche%20N%C3%A4he%20oder%20eine,Handlung%20gegen%C3%BCber%20Intimit%C3%A4t%20als%20Zustand)

Der Vorhang ist zerrissen, der Weg zu Gott ist frei! Als Jesus rief: „Es ist vollbracht!“, da riss der Vorhang im Tempel entzwei. Wir haben nun ungehinderten Zugang zum Allerheiligsten, der Gegenwart Gottes! Und das 24/7.
Die Frage an uns lautet: Nehmen wir uns Zeit, Ihnen zu begegnen? Geben wir unser Kostbarstes, unsere Zeit, für Gott, Jesus und den Heiligen Geist?
Das sind beispielsweise unsere „stillen“ Zeiten am Morgen, in denen wir Begegnung erleben können. Vielleicht sind das auch kurze oder längere Zeitfenster über den Tag verteilt? Ich weiß nicht, wie du dir diese Zeiten der Begegnung einrichten kannst. Aber ich weiß, dass man diese Zeiten (ein)planen muss. Es geschieht nicht einfach so. Und das ist deine und meine Herausforderung. Wo und wann nehme ich mir Qualitätszeit für Gott?
Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es ein Weg ist und sich aus der Regelmäßigkeit entwickelt. Wenn wir uns Intimität wünschen, dann braucht es unsere Zeit. Denn Kennenlernen, Beziehung bauen, Freundschaft leben, braucht immer Zeit.

Warum sollten wir uns diese Zeiten unbedingt nehmen?
Unser Herz entscheidet immer aufgrund der **stärksten Emotionen**. Und genau diesen Punkt nimmt Jesus in Mt 6,21 auf: „wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein.“ Das heißt, dass es unser Herz immer dorthin ziehen wird, was als Wichtigstes angesehen wird. Und wenn Jesus dieser Schatz ist, dann wird es unser Herz auch zu Ihm ziehen, weil Er die stärksten Emotionen in deinem Herz auslöst. Und das geschieht in Beziehungszeiten, durch Intimität.

Wusstest du schon?
Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen folgendes: Es braucht Zeit, „das Gehirn neu zu verschalten und für neue Nervenverbindungen zu sorgen, […], aber je mehr wir uns in die Neuverdrahtung unseres Gehirns investieren, desto leichter wird uns eine **neue**

Denkweise fallen und desto natürlicher wird sich himmlisches Denken einstellen.“[103]

Wie viel Zeit braucht es denn für eine erneuerte Denkweise?
Dazu schreibt Dr. Caroline Leaf, überzeugte Christin und seit mehr als zwei Jahrzehnten auf dem Gebiet der Neurowissenschaften tätig, dass „neue Gedanken über einen Zeitraum von **21 Tagen** gebildet werden. Oder anders gesagt, an Tag 21 haben sich im Gehirn **neue neuronale Netze gebildet** (siehe S.106 „Neuroplastizität“). In den folgenden **42 Tagen** automatisieren sich diese neuen Gedanken, sprich sie werden zu einer **Gewohnheit**. Somit ist die Struktur des Gehirns **nach 63 Tagen** tatsächlich derart umgestaltet, dass die neue Denkweise beibehalten wird.“[104] „Dies unterstreicht etwas, das viele von uns eigentlich schon längst verstanden haben: Um neue Gewohnheiten zu erlernen und zu festigen, die sich auf unser Denken und Handeln auswirken, **braucht es Zeit**.“[105]

Wer sich in dieses spannende Thema tiefgehender einlesen möchte, sollte sich unbedingt das Buch von Caroline Leaf „Beseitige dein mentales Chaos“ erwerben. Zudem möchte ich auch auf ein YouTube-Video hinweisen, in welchem C. Leaf in einem Online-Workshop (englisch) ihr Buch vorstellt und ausführlicher auf verschiedene Inhalte zu sprechen kommt.


Zum Video

Auf den nächsten Seiten möchte ich weiter diesem Thema der Intimität nachspüren, indem wir ein Gleichnis Jesu, das Leben von Paulus und eine persönliche Erfahrung meinerseits betrachten werden.

[103] Mason, Phil. Die Reise des Herzens (S.421). GloryWorld-Medien
[104] Vgl. Leaf, Caroline. Beseitige dein mentales Chaos (S.79). Grace today Verlag
[105] Leaf, Caroline. Beseitige dein mentales Chaos (S.79). Grace today Verlag

Das Gleichnis der zehn Brautjungfern

Ich möchte in diesem Kapitel auf das Gleichnis von den *„klugen und den törichten Brautjungfern“* eingehen, um herauszustellen, wie eindringlich uns Jesus auf das Thema Intimität hinweist.
Aber der Reihe nach…
In Mt 25,1-13 lesen wir von dem genannten Gleichnis:
»Wenn der Menschensohn kommt, wird es mit dem Himmelreich wie mit zehn Brautjungfern sein, die ihre Fackeln nahmen und dem Bräutigam entgegengingen. Fünf von ihnen waren töricht, und fünf waren klug. Die Törichten nahmen zwar ihre Fackeln mit, aber keinen Ölvorrat. Die Klugen dagegen hatten außer ihren Fackeln auch Gefäße mit Öl dabei. Als sich nun die Ankunft des Bräutigams verzögerte, wurden sie alle müde und schliefen ein. Mitten in der Nacht ertönte plötzlich der Ruf: ›Der Bräutigam kommt! Geht ihm entgegen!‹ Die Brautjungfern wachten alle auf und machten sich daran, ihre Fackeln in Ordnung zu bringen. Die Törichten sagten zu den Klugen: ›Gebt uns etwas von eurem Öl; unsere Fackeln gehen aus.‹ Aber die Klugen erwiderten: ›Das können wir nicht, es reicht sonst weder für uns noch für euch. Geht doch zu einem Kaufmann und holt euch selbst, was ihr braucht!‹



https://www.bibel-de.org/Gleichnis-zehn-Jungfrauen.html

Während die Törichten weg waren, um Öl zu kaufen, kam der Bräutigam. Die fünf, die bereit waren, gingen mit ihm in den Hochzeitssaal. Dann wurde die Tür geschlossen. Später kamen auch die anderen Brautjungfern und riefen: ›Herr, Herr, mach uns auf!‹ Doch

der Bräutigam antwortete: ›Ich kann euch nur das eine sagen: Ich kenne euch nicht!‹« »Seid also wachsam!«, ´schloss Jesus.` »Denn ihr wisst weder den Tag noch die Stunde im Voraus.« (NGÜ)

In diesem Gleichnis geht es meiner Meinung nach darum, dass wir uns für die Ankunft Jesu, als Bräutigam, vorbereiten. Die klugen Jungfrauen hatten sich für den Bräutigam bereitgehalten, während die törichten Jungfrauen das Öl in ihren Lampen ausgehen ließen. Das Öl in der Lampe steht für **Intimität**. Dieses Öl kann man sich <u>nicht</u> von anderen borgen. Man muss sich das Öl selbst „kaufen", indem man seine <u>wertvolle Zeit</u> darin investiert, in der Gegenwart des Herrn zu verweilen.

Zum tieferen Verständnis dieses Gleichnisses, hat es mir sehr geholfen, den historischen und kulturellen Hintergrund zu kennen. Etwa so können wir uns das vorstellen: Nach der Verlobungsfeier konnte es oft bis zu einem Jahr dauern, bis das Hochzeitsfest stattfand. In dieser Zeit bereitete der Bräutigam die Wohnung für seine Braut vor. Der Vater des Bräutigams entschied, wann er losgehen durfte, um das Hochzeitsfest zu feiern. Wenn es soweit war, ging der Bräutigam mit seinen Trauzeugen los, um zum Haus der Braut zu gehen, wo die Brautjungfern mit der Braut bereits warteten. Es war Brauch, zehn Brautjungfern zu haben, die zu den engen Freundinnen der Braut gehörten. Wenn der Zeitpunkt der Hochzeit näher kam, warteten sie jeden Abend gespannt auf die Ankunft des Bräutigams. Üblicherweise kam der Bräutigam plötzlich und oft spät am Abend. Dann trugen der Bräutigam und seine Freunde die Braut in einer ausgelassenen Prozession durch die Straßen zum Hochzeitsfest, das in ihrem neuen Zuhause stattfand. Die Prozession wurde üblicherweise nachts abgehalten und die Hochzeitsgesellschaft nahm Fackeln und Lampen, um ihren Weg zum Fest zu erhellen und bewusst alle Aufmerksamkeit auf die Feierlichkeiten zu ziehen. Am Hochzeitshaus angekommen, wurden Braut und Bräutigam in weiße, Reinheit symbolisierende Hochzeitsgewänder,

gekleidet. Dann kamen sie unter dem Hochzeitsbaldachin zusammen, der ausdrückte, dass Gottes Gegenwart ihre Verbindung segnete. Am Ende der Festzeit nahm ein enger Freund des Bräutigams, ähnlich einem Trauzeugen, schließlich die Hand der Braut und legte sie in die Hand des Bräutigams, woraufhin das Brautpaar das erste Mal zusammen alleingelassen wurde. Dann wurde die Ehe vollzogen und das Paar lebte von da an gemeinsam in ihrem neuen Zuhause.

Was bedeutet das Gleichnis nun für uns heute?

Wie lässt es sich auf unser eigenes Leben übertragen?

Ich glaube, dass die zehn Brautjungfern *uns* repräsentieren, die wir Jesus nachfolgen. Im Gleichnis wird nämlich beschrieben, dass alle zehn Brautjungfern Öl hatten, d.h. sie waren alle gläubig. Es geht lediglich um *klug* und *töricht*. Der Schwerpunkt liegt auf dem Bereitsein. Das Öl wird durch Intimität mit Gott „gekauft“ und aufgefüllt, indem wir Zeit und Ausdauer in die Verborgenheit intimer Begegnungen investieren. **Unsere Rettung durch das vollbrachte Werk am Kreuz ist ein Geschenk; aber das Pflegen inniger Intimität mit Gott ist extrem kostspielig**. Dieses Gleichnis spricht eindrucksvoll über die Qualität unserer Herzensbeziehung zu unserem himmlischen Bräutigam. Die Törichten werden es zulassen, dass Dinge, die im Augenblick dringender erscheinen, sie aus dem Thronraum, der Gegenwart Gottes, weggehen lassen, sobald sie dort ein Minimum an Öl abbekommen haben. Die Klugen werden dortbleiben und sich weiter mit Öl versorgen lassen, bis ihr Herz von ihrer Liebesbeziehung mit Jesus gesättigt ist.

Jesus sagte in V.13 zu den Törichten: „Ich kenne euch nicht!“ Was konkret heißt: „Ich habe keine innige Beziehung zu euch, ihr könnt also nicht am Hochzeitsfest teilnehmen, da es eine Feier der Intimität ist.“ Oder anders ausgedrückt sagt Jesus hier, dass Er nie eine innige persönliche Beziehung zu ihnen gehabt hat.

Viele Gläubige auf dieser Welt, haben überhaupt kein Bedürfnis danach, sich auf der Suche nach tiefer geistlicher Intimität dem Bräutigam zu nähern. Sie geben sich damit zufrieden zu glauben,

aber haben es nicht auf dem Herzen, Gott als innigen Liebhaber zu kennen.
Wir können in den geistlichen Raum des Hochzeitsfestes eintauchen, wann immer unsere Lampe mit dem Öl der Intimität gefüllt ist. Denen, die das Hochzeitsfest schon jetzt genießen, sieht man es an. Sie wissen, wie sie eine Herzensbeziehung mit dem Bräutigam pflegen können und sind von der Herrlichkeit ihres Bräutigam-Königs hingerissen.
Die törichten Brautjungfern sind ständig abgelenkt und schauen mit leerem Blick im Raum umher, weil ihre Herzen nicht dem Bräutigam zugewandt sind. Sie haben nicht gelernt, ihr Herz der Intimität hinzugeben, indem sie die Herrlichkeit des Herrn betrachten und seine Schönheit bestaunen.
Wie steht es mit uns? Sehnst du dich nach einer tiefen Vertrautheit mit Jesus? An welchem Punkt stehst du gerade? Sei ehrlich mit dir selbst, wenn du diese Fragen beantwortest. Dies ist der erste Schritt, um eine Sehnsucht in deinem Herzen zu entfachen, Jesus als Liebhaber und als Freund zu begegnen und innige Beziehung und Intimität zu erleben.
Schauen wir uns mal genauer an, wie Paulus, ein Christus-Feind, zu einem Jesus-Liebhaber wurde, der jedwede Herausforderung, Folter, Leid usw. für Ihn ertragen hat.

Paulus, der Jesus-Liebhaber

Das Einzige, was zählt, ist Christus; ***er ist alles in allen****.*
Kol 3,11 NGÜ

Denn der Gewinn, nach dem ich strebe, ist ***Christus****; es ist mein*
tiefster Wunsch*,*
mit ihm verbunden zu sein.
Phil 3,8+9 NGÜ

Diese beiden Verse kommen aus dem „Herzen“ von Paulus. Wie

kam es dazu, dass ein Mann wie Paulus, der komplett „Anti-Jesus“ lebte, zu einem Jesus-Liebhaber wurde? Davon möchte ich berichten.
Alles begann mit Paulus´ direkter Begegnung mit Jesus, die uns an vielen verschiedenen Stellen in seinen Briefen geschildert wird. Hier ein paar Einblicke in diese göttliche Begegnung:
„Als er nun nach Damaskus unterwegs war und die Stadt schon fast erreicht hatte, leuchtete plötzlich ***vom Himmel her ein Licht auf****. Von allen Seiten umgab ihn ein solcher Glanz, dass er ´geblendet`* ***zu Boden stürzte****. Gleichzeitig hörte er, wie eine Stimme zu ihm sagte: »Saul, Saul, warum verfolgst du mich?« – »Wer bist du, Herr?«, fragte Saulus. Die Stimme antwortete: »****Ich bin der, den du verfolgst; ich bin Jesus***.“ (Apg 9,3-5 NGÜ)
In Gal 1,15+16 bekräftigt Paulus, was in dieser Situation geschehen ist: *„Doch dann hat Gott beschlossen,* ***mir seinen Sohn zu offenbaren****. Gott hatte mich ja schon ´für sich` ausgesondert, als ich noch im Leib meiner Mutter war, und hatte mich in seiner Gnade dazu bestimmt, ihm zu dienen. Als er mir nun seinen Sohn offenbarte –* ***mir ganz persönlich*** –, …“ (NGÜ)
… und diese ganz persönliche, göttliche Begegnung mit dem Himmel, mit dem Sohn Gottes, stellte Paulus´ Leben komplett auf den Kopf.
„Ich wollte mich wieder auf den Weg machen, aber der Glanz jenes Lichtes hatte mich so geblendet, dass ich nicht mehr sehen konnte; meine Begleiter mussten mich bei der Hand nehmen und nach Damaskus führen.“ (Apg 22,11 NGÜ)
„***Drei Tage*** *lang war er blind, und er aß nichts und trank nichts*.“ (Apg 9,9 NGÜ)

Als die drei Tage vergangen waren, wurden die Augen von Paulus wieder geöffnet und er ließ sich taufen.
Ich persönlich denke, dass diese Tage des Alleinseins, ohne Sehkraft, ohne Essen und Trinken Entscheidendes im Herzen von

Paulus bewegt hat. Darüber können wir in der Bibel keine Ausführungen finden, jedoch glaube ich, dass in diesen drei Tagen, ausgelöst durch diese krasse Begegnung mit Jesus, sein Herz grundlegend verändert worden ist. Denn danach ist dieser Mann nicht mehr derselbe, der er zuvor gewesen war.
Beispiel gefällig?
„Und nachdem er etwas gegessen hatte, kehrten seine Kräfte zurück. Saulus war erst einige Tage bei den Jüngern in Damaskus, ***da begann er auch schon****, in den Synagogen der Stadt zu verkünden, dass Jesus der Sohn Gottes ist. Alle, die Saulus hörten, waren außer sich vor Verwunderung. »Ist das nicht der, der in Jerusalem mit unerbittlicher Härte gegen jeden vorging, der sich zu diesem Jesus bekannte?«, sagten sie. »Und ist er nicht in der Absicht hierhergekommen, die ´Anhänger dieses Mannes` auch hier zu verhaften und sie den führenden Priestern ´in Jerusalem` auszuliefern?*" (Apg 9,19-21 NGÜ)
„… konnte Paulus ***seine ganze Zeit*** *für die Verkündigung von Gottes Botschaft einsetzen. Mit allem Nachdruck bezeugte er den Juden, dass Jesus der Messias ist*." (Apg 18,5 NGÜ)

Von ganzem Herzen, mit seinem ganzen Sein, lebte er dafür, das Evangelium in der damaligen Welt bekannt zu machen. Warum gerade die Verkündigung des Evangeliums? Weil Jesus ihm persönlich diesen Auftrag gegeben hatte. Dies lesen wir in Apg 22,21: *„Aber Jesus erwiderte: Mach dich auf den Weg! Ich werde dich zu anderen Völkern in weit entfernten Ländern senden*." (NGÜ) Auch Hananias, ein Nachfolger Jesu, gab folgendes prophetisches Wort an Paulus weiter: *„Der Gott unserer Väter hat dich dazu erwählt, zu erkennen, was sein Wille ist. Er hat bestimmt, dass du den siehst, der gerecht ist, und ihn persönlich mit dir reden hörst. Denn du sollst* ***sein Zeuge sein*** *und allen Menschen von dem berichten, was du gesehen und gehört hast*." (Apg 22,14+15 NGÜ)
Diesbezüglich finden wir dann auch mehrere Bibelstellen, an denen sich Paulus selbst zu seinem empfangenen Auftrag äußert:

„Denn ***Christus*** *hat mich nicht beauftragt zu taufen,* ***sondern das Evangelium zu verkünden****.“* (1 Kor 1,17 NGÜ)

„Ich habe diese Botschaft ja auch nicht von einem Menschen empfangen und wurde auch nicht von einem Menschen darin unterwiesen; nein, ***Jesus Christus selbst hat sie mir offenbart****.“* (Gal 1,12 NGÜ)

So wurde Paulus, der einst die damaligen Christen aufs Schärfste verfolgte, ein Völkerapostel, der das Evangelium **weltweit** verkündete.

Was ist das Geheimnis, dass Paulus sein Herz so radikal und kompromisslos vom Evangelium überzeugen konnte, welches er davor zutiefst ablehnte und dessen Anhänger sogar verfolgte?

Die Antwort lautet: **Jesus kennen und mit Ihm verbunden sein!**

Aber schau selbst…

„Doch genau die Dinge, die ich ***damals*** *für einen Gewinn hielt, haben mir – wenn ich es von Christus her ansehe – nichts als Verlust gebracht.* ***Mehr noch: Jesus Christus, meinen Herrn, zu kennen ist etwas so unüberbietbar Großes, dass ich, wenn ich mich auf irgendetwas anderes verlassen würde, nur verlieren könnte.*** *Seinetwegen habe ich allem, was mir früher ein Gewinn zu sein schien, den Rücken gekehrt; es ist in meinen Augen nichts anderes als Müll.* ***Denn der Gewinn, nach dem ich strebe, ist Christus; es ist mein tiefster Wunsch, mit ihm verbunden zu sein.*** *Darum will ich nichts mehr wissen von jener Gerechtigkeit, die sich auf das Gesetz gründet und die ich mir durch eigene Leistungen erwerbe. Vielmehr geht es mir um die Gerechtigkeit, die uns durch den Glauben an Christus geschenkt wird – die Gerechtigkeit, die von Gott kommt und deren Grundlage der Glaube ist.* ***Ja, ich möchte Christus immer besser kennenlernen****; ich möchte die Kraft, mit der Gott ihn von den Toten auferweckt hat, an mir selbst erfahren und möchte an seinem Leiden teilhaben, sodass ich ihm bis in sein Sterben hinein ähnlich werde.“* (Phil 3,7-11 NGÜ)

Paulus wusste tief in seinem Herzen, dass er seinen Auftrag niemals

ohne die Kraft Jesu würde ausführen können. Doch weil Christus in ihm lebte, konnte er alles überwinden und jegliche Entbehrungen aushalten.
*„**Aus eigener Kraft sind wir dieser Aufgabe nicht gewachsen**; es gibt nichts, was wir uns als Verdienst anrechnen könnten. Nein, unsere Befähigung verdanken wir Gott. Er hat uns fähig gemacht, Diener des neuen Bundes zu sein – eines Bundes, der sich nicht mehr auf das schriftlich niedergelegte Gesetz gründet, sondern auf das Wirken von Gottes Geist*.“ (2 Kor 3,5+6 NGÜ)
*„Nicht er ist von uns abhängig, ´sondern wir von **ihm**`.“*
(Apg 17,25 NGÜ)
*„Ja, ich kann es **von ganzem Herzen** akzeptieren, dass ich **wegen Christus** mit Schwachheiten leben und Misshandlungen, Nöte, Verfolgungen und Bedrängnisse ertragen muss. Denn gerade dann, wenn ich schwach bin, bin ich stark*.“ (2 Kor 12,10 NGÜ)

In Paulus Leben gab es nur *Jesus + Nichts = Alles*, was in folgenden Versen deutlich zum Ausdruck kommt:
*„Da Paulus´ Gewinn Christus war, hatte er sich vorgenommen“, ihre „Aufmerksamkeit **einzig und allein auf Jesus Christus** zu lenken – auf Jesus Christus, den Gekreuzigten.*“ (1 Kor 2,2 NGÜ)
Und… *„an diesen Grundsatz habe ich mich gehalten*.“ (1 Kor 2,1 NGÜ)

Wie hoch war der Preis, den Paulus bereit war, zu bezahlen?
Beim Studieren all dieser Verse ist mir zutiefst bewusst geworden, wie stark Paulus auf Jesus fokussiert war und wie viel er für Ihn ausgehalten und gelitten hat. Angetrieben von seinem Herzenswunsch, die Menschen mit dem Evangelium zu erreichen, hat er sich selbst völlig zurückgestellt und alles für Ihn hingegeben. Dies wird in folgenden Passagen deutlich. Wir können allenfalls erahnen, welch heftiger Verfolgung, Folter und Ablehnung Paulus in den Jahren seiner Dienstreisen ausgesetzt war.
„… brach ein Teil der Zuhörer in Gelächter aus,“ (Apg 17,32 NGÜ)

„Doch alles, was er dafür erntete, waren Anfeindungen und Beschimpfungen.“ (Apg 18,6 NGÜ)
„Doch einige von ihnen verschlossen sich dem, was er verkündete, und waren nicht bereit, das Evangelium anzunehmen. Stattdessen redeten sie vor allen Versammelten abfällig über die neue Glaubensrichtung.“ (Apg 19,9 NGÜ)
„Daraufhin ***steinigten*** *sie Paulus, und als sie ihn für tot hielten, schleiften sie ihn zur Stadt hinaus. Doch als ihn dann die Jünger umringten, ´kam er wieder zu sich`. Er stand auf und ging in die Stadt zurück.* ***Am nächsten Tag!*** *machte er sich zusammen mit Barnabas auf den Weg nach Derbe*.“ (Apg 14,19+20)
„… ließen die Prätoren Paulus und Silas die Kleider vom Leib reißen und ordneten an, sie mit der Rute zu schlagen. Nachdem man ihnen ***eine große Zahl von Schlägen*** *gegeben hatte, ließen die Prätoren sie ins Gefängnis werfen und wiesen den Gefängnisaufseher an, sie scharf zu bewachen. Das tat dieser dann auch: Er sperrte die beiden in die hinterste Zelle des Gefängnisses und schloss ihre Füße in den Block*.“ (Apg 16,22-24)
„Der Gefängnisaufseher kümmerte sich noch in derselben Stunde, mitten in der Nacht, um Paulus und Silas und wusch ihnen das ***Blut von den Striemen*** *ab*.“ (Apg 16,33 NGÜ)
„Sie wiegelten die Menge gegen ihn auf, ***packten ihn***.“
(Apg 21,27 NGÜ)
„Sie ***stürzten sich auf Paulus*** *und zerrten ihn aus ´dem inneren Vorhof` des Tempels, und so wie er draußen war, wurden die Tore geschlossen. Die aufgebrachte Menge schlug auf Paulus ein und war drauf und dran, ihn zu* ***lynchen***.“ (Apg 21,30-31 NGÜ)
„Der Tumult wurde so groß, dass der Kommandant fürchtete, die Ratsmitglieder könnten Paulus am Ende noch ***in Stücke reißen***.“
(Apg 23,10 NGÜ)
„Früh am nächsten Morgen trafen sich eine Anzahl Juden zu einer geheimen Absprache. Mit einem feierlichen Schwur verpflichteten sie sich, weder zu essen noch zu trinken, ***bis sie Paulus getötet hätten***.“ (Apg 23,12 NGÜ)

Lassen wir Paulus einmal selbst zu Wort kommen:
„Bis zu diesem Augenblick leiden wir Hunger und Durst. Wir haben nicht genug anzuziehen. Wir werden geschlagen und misshandelt. Nirgends haben wir ein Zuhause. Wir leisten harte körperliche Arbeit, um selbst für unseren Unterhalt aufzukommen. Man verflucht uns, aber wir segnen; man verfolgt uns, aber wir geben nicht auf. Auf Beleidigungen reagieren wir mit freundlichen Worten. Die Welt behandelt uns, als wären wir Abfall; ***wir sind der Abschaum der Gesellschaft*** *– und daran hat sich bis heute nichts geändert*." (1 Kor 4,11-13 NGÜ)
„Denn die ***Narben****, die ich an meinem Körper trage, zeigen, dass ich im Dienst von Jesus stehe und an seinem Leiden teilhabe."*
(Gal 6,17 NGÜ)
„***Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht vom Tod bedroht bin****. Das ist keine Übertreibung – so wahr ich durch Jesus Christus, unseren Herrn, stolz auf euch bin, Geschwister; ´euer Glaube ist ja ein Ergebnis meines gefahrvollen Dienstes.` Hier in Ephesus hatte ich mit Gegnern des Evangeliums eine Auseinandersetzung, die wie ein Kampf mit wilden Tieren war, ein Kampf auf Leben und Tod*."
(1 Kor 15,31+32 NGÜ)
„Ihr müsst nämlich wissen, Geschwister, dass das, was wir in der Provinz Asien durchmachten, so überaus schwer auf uns lastete und ***unsere Kräfte so sehr überstieg****, dass wir schließlich nicht einmal mehr damit rechneten, mit dem Leben davonzukommen. Wir kamen uns vor, als wäre das Todesurteil über uns gesprochen worden. Aber das alles geschah, damit wir nicht auf uns selbst vertrauten, sondern auf Gott, der die Toten zu neuem Leben erweckt. Er hat uns vor dem sicheren Tod gerettet und wird uns auch weiterhin retten. Ja, wir haben unsere Hoffnung auf ihn gesetzt ´und sind überzeugt`, dass er uns auch in Zukunft retten wird*." (2 Kor 1,8-10 NGÜ)
„***Von allen Seiten dringen Schwierigkeiten auf uns ein****, und doch werden wir nicht erdrückt. ´Oft` wissen wir nicht mehr weiter, und doch verzweifeln wir nicht. Wir werden verfolgt und sind doch nicht*

verlassen; wir werden zu Boden geworfen und kommen doch nicht um. Auf Schritt und Tritt erfahren wir am eigenen Leib, was es heißt, am Sterben Jesu teilzuhaben. Aber gerade auf diese Weise soll auch sichtbar werden, dass wir schon jetzt, in unserem irdischen Dasein, am Leben des auferstandenen Jesus teilhaben. Ja, mitten im Leben sind wir um Jesu willen ***ständig dem Tod ausgeliefert****, und eben dadurch soll sich in unserem sterblichen Dasein zeigen, dass wir auch am Leben von Jesus Anteil haben. ´Unser Dienst bringt es also mit sich`, dass an uns der Tod zur Auswirkung kommt; aber ´er führt auch dazu`, dass an euch das Leben wirksam ist*." (2 Kor 4,8-12 NGÜ)
„Das sind also die Gründe, weshalb wir uns nicht entmutigen lassen. Mögen auch ***die Kräfte unseres äußeren Menschen aufgerieben werden – unser innerer Mensch wird Tag für Tag erneuert.*** *Denn die Nöte, die wir jetzt durchmachen, sind nur eine kleine Last und gehen bald vorüber, und sie bringen uns etwas, was von unvergleichlich viel größerem Gewicht ist: eine unvorstellbare und alles überragende Herrlichkeit, die nie vergeht. Wir richten unseren Blick nämlich nicht auf das, was wir sehen, sondern auf das, was ´jetzt noch` unsichtbar ist. Denn das Sichtbare ist vergänglich, aber das Unsichtbare ist ewig*." (2 Kor 4,16-18 NGÜ)

Hatte Paulus jemals darüber nachgedacht, den Tod vorzuziehen und in seine himmlische Heimat zu gehen?
Oh, ja, das können wir in Phil 1,22-25 lesen: *„Andererseits kann ich, solange ich noch hier auf der Erde lebe, eine Arbeit tun, die Früchte trägt. Daher weiß ich nicht, was ich vorziehen soll.* ***Ich bin hin- und hergerissen****: Am liebsten würde ich das irdische Leben hinter mir lassen und bei Christus sein; das wäre bei weitem das Beste. Doch ihr braucht mich noch, und deshalb – davon bin ich überzeugt – ist es wichtiger, dass ich weiterhin hier auf der Erde bleibe. Darum bin ich auch sicher, dass ich nicht sterben werde, sondern euch allen erhalten bleibe. Denn dann kann ich dazu beitragen, dass ihr im Glauben vorankommt und dass euch durch den Glauben eine immer*

tiefere Freude erfüllt." (NGÜ)
Die aufgeführten Bibelstellen zeichnen uns ein sehr klares Bild davon, was Paulus als Apostel Jesu Christi unterwegs erleben und erleiden musste. Aber, wie er schon sagte: *„denn ich habe gelernt, in jeder Lebenslage zufrieden zu sein*." (NGÜ) Das ist wirklich so krass. Paulus tat dies aus der Liebe zu Jesus. Seine „Lampe" war gefüllt mit dem Öl der Intimität. Ich bin davon überzeugt, dass nur die tiefe Vertrautheit mit Jesus ihn das alles ertragen ließ. Und, Paulus wusste von seinem Lauf, den er zu laufen hatte: Der **Lauf seines Lebens**!
Paulus erklärt uns in Apg 20,24 mehr darüber, was dieser Lauf bedeutet: *„Doch es liegt mir nichts an meinem Leben; mein persönliches Ergehen hat keinerlei Bedeutung.* ***Wichtig ist nur, dass ich das Ziel meines Laufes erreiche und den Auftrag voll und ganz erfülle****, den ich von Jesus, dem Herrn, erhalten habe – den Auftrag, allen Menschen die gute Nachricht von Gottes Gnade zu bringen*." (NGÜ)
Ich verstehe es so, dass es bei diesem Lauf darum geht, dass du und ich unseren jeweiligen von Gott erhaltenen Auftrag, bis zum Ziel zu absolvieren. Diesen Auftrag hat Paulus **direkt von Jesus erhalten** und zusätzlich von Hananias zugesprochen bekommen.

An dieser Stelle hake ich ganz kurz ein und möchte dir von meinem „Hütten-Erlebnis" erzählen. An einem Wochenende zog ich mich in eine wunderschöne, kleine „Hütte" zurück, um ungeteilte Zeit mit Jesus zu verbringen. Die Zeit war geprägt von Stille, Lobpreis, lesen und schreiben und Gottes Stimme hören. Ich saß auf dem Sofa, hörte ruhigen Lobpreis, als Jesus ganz unerwartet zu mir sprach. Er redete mit mir über meinen Auftrag. Ich war sehr überrascht. Das hatte ich überhaupt nicht erwartet. Alles was Jesus erklärte und zeigte habe ich im Anschluss schriftlich festgehalten. Das, was Jesus mir in den wenigen Minuten offenbart hat, bewegt mich bis heute noch tief in meinem Herzen und ist mir sehr kostbar. Das **Direkte von Jesus** ist einfach das Beste was es gibt! Es lebt in meinem

Herzen. Immer wieder denke ich daran. Und ich habe mich entschieden, diesen Auftrag, im übertragenen Sinne meinen Lauf des Lebens, zu starten, zu laufen und zu beenden.

Doch nun zurück zu Paulus. Er führt diesen Lauf weiter aus: *„Ihr wisst doch wie es ist, wenn in einem Stadion ein **Wettlauf** stattfindet: Viele nehmen daran teil, aber nur **einer** bekommt den Siegespreis. ´Macht es wie der siegreiche Athlet`: Lauft so, dass ihr den Preis bekommt! Jeder, der an einem Wettkampf teilnehmen will, unterwirft sich einer strengen Disziplin. Die Athleten tun es für einen **Siegeskranz**, der bald wieder verwelkt. **Unser Siegeskranz hingegen ist unvergänglich.** Für mich gibt es daher nur eins: **„Ich laufe wie ein Läufer, der das Ziel nicht aus den Augen verliert**, und kämpfe wie ein Boxer, dessen Schläge nicht ins Leere gehen. Ich führe einen harten Kampf gegen mich selbst, als wäre mein Körper ein Sklave, dem ich meinen Willen aufzwinge. Denn ich möchte nicht anderen predigen und dann als einer dastehen, der sich selbst nicht an das hält, was er sagt*.“ (1 Kor 9,24-27 NGÜ)
Wir laufen für den <u>unvergänglichen</u> Siegeskranz. Was meint Paulus mit diesem unvergänglichen Siegeskranz? In der Schlachter-Übersetzung wird das Wort „Siegeskranz“ übersetzt mit „Krone der Gerechtigkeit“: *„Von nun an liegt für mich die **Krone der Gerechtigkeit** bereit, die mir der Herr, der gerechte Richter, an jenem Tag zuerkennen wird, ...“* (2 Tim 4,8)
Wer wird diese Krone erhalten? Paulus gibt uns hierfür eine klare Antwort: *„nicht aber mir allein, sondern auch* <u>***allen, die seine Erscheinung lieb gewonnen haben***.“</u> (2 Tim 4,8)
In anderen Übersetzungen heißt es:
*„… auch **allen** anderen, **die sich auf sein sichtbares Wiederkommen freuen***.“ (NeÜ)
*„… sondern **allen, die seine Rückkehr herbeisehnen***.“ (NLB)
*„… sondern **allen, die sein Erscheinen ersehnen***.“ (EÜ)
In all den unterschiedlichen Übersetzungen wird eines deutlich: Die Voraussetzung für den Erhalt der „Krone der Gerechtigkeit“

liegt darin, dass wir Jesus und sein Wiederkommen herbeisehnen. Diese Sehnsucht drückt sich darin aus, dass wir unsere Zeit mit Ihm verbringen und Sein Herz kennenlernen. In diesem Begegnen wird sich unser Herz mit Seinem Herzen verbinden und dadurch eine tiefe Gemeinschaft entstehen. Wir werden im Himmel einmal einen Lohn erhalten, für das, wie wir unser Leben gelebt haben. Daher schreibt Paulus, dass er das Ziel nicht aus den Augen verlieren möchte, um am Ende diese Krone, diesen Siegeskranz, von Jesus persönlich zu erhalten.
Denn…

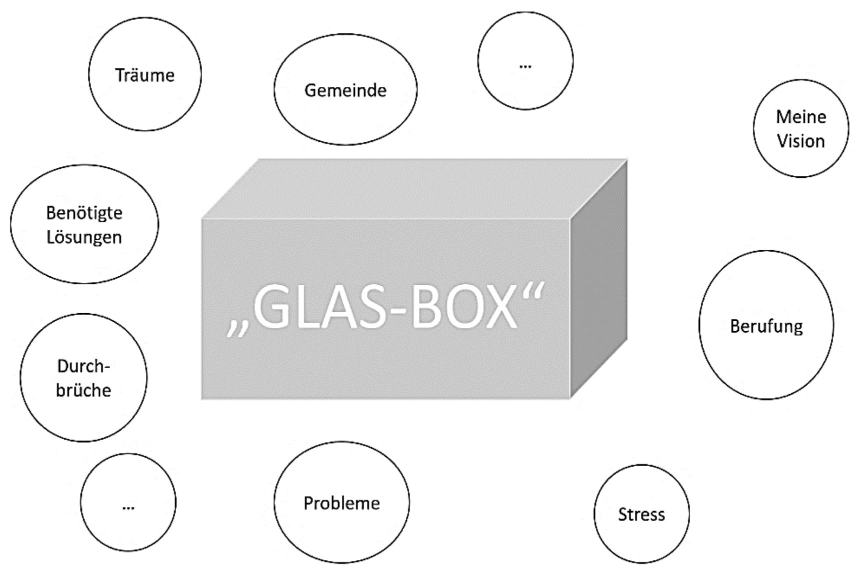
„das Einzige, was zählt, ist Christus; ***er ist alles in allen****."*

Kol 3,11 NGÜ

Glas-Box vs. Black-Box

Wie passen denn eine Glas-Box und eine Black-Box in ein Kapitel, in dem es um Beziehung und um Intimität geht? Ja, diese Frage ist berechtigt. Lass es mich dir erklären.
Den Begriff „Black-Box" hast du bestimmt schon einmal im Zusammenhang mit einem Flugzeug gehört. Ein anderes Wort wäre „Flugschreiber".
Jedoch geht es mir nicht um *diese* „Black-Box", sondern um ein Erlebnis, dass ich eines Morgens mit Jesus hatte. Davon möchte ich dir kurz berichten.
Ich habe mir bewusst Zeit genommen, um Jesus zu begegnen. Ich war schon ganz gespannt, wie und wo ich Ihn heute treffen würde. Im Geist sah ich dann eine „Glas-Box", deren Seitenwände, wie auch der Boden und der Deckel aus Glas bestanden. In dieser „Glas-Box" habe ich mich mit Jesus getroffen. Niemand anders war da, nur wir beide. Während ich so mit Jesus in dieser „Glas-Box"

stehe, sehe ich, aufgrund der Glaswände, meine ganzen persönlichen Anliegen (Wünsche, Träume, Probleme, …), außerhalb der Box herumschwirren. Sie gewannen Raum in meinen Gedanken und prägten meine Begegnung mit Ihm.

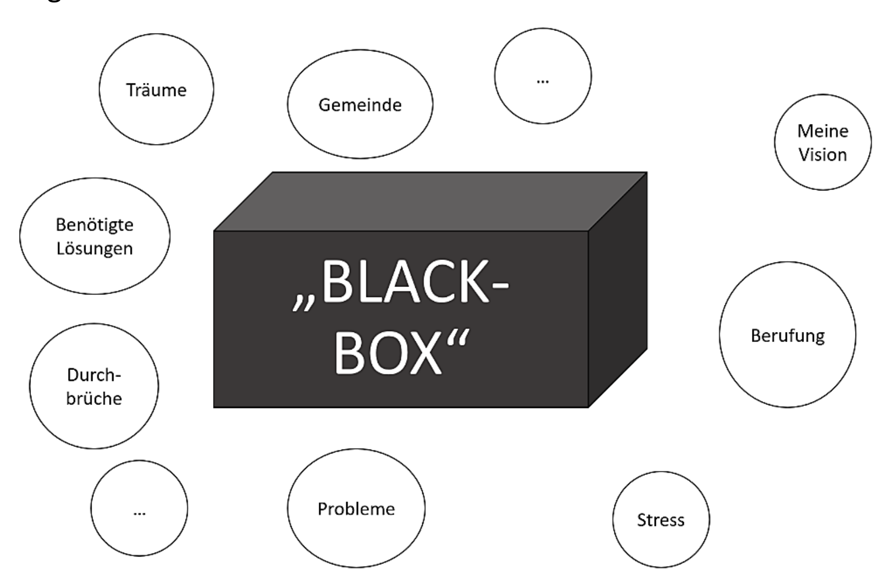


Das sah dann etwa so aus:
„Jesus, schön dich hier zu treffen, aber…“
„Jesus, was ist mit…“
„Jesus, hilf mir bitte in…“
„Jesus, zeig mir…“
„Jesus, ich brauche eine Lösung für…“
usw.
Die Zeit zu Seinen Füßen, die Zeit mit Ihm, ist geprägt von: „*Ich* brauche!“ Ich begegne Jesus als Helfer, Arzt, Retter in der Not, Hirte, … was er ja auch ist :-)
Und… Jesus ist Liebe. Daher spricht er mit mir über diese Dinge, weil es Ihn kümmert, was mir wichtig ist. Die Begegnung wird zu einem Zusammensein, bei dem Jesus mir geistliche Bilder, Bibelverse, Eindrücke, Blitzgedanken, Wegweisung … schenkt. Und das ist gut und er beschenkt mich gerne damit.

Neue „Box“

Ich stehe nach wie vor in der zuvor beschriebenen „Glas-Box“, aber ganz unverhofft, verdunkeln sich alle Seitenwände. Auch Boden und Decke färben sich schwarz. Mir kommt der Name „**Black-Box**“ in den Sinn. Jesus ist immer noch da, doch scheint Er nun so hell, dass das gesamte Innere der Box erleuchtet ist. Ich realisiere, dass sich für mich etwas verändert hat: All die persönlichen Anliegen, die nach wie vor im Außen herumschwirren, sehe ich nun nicht mehr.

Es gibt nur noch Jesus und mich.



Ein sonderbares Gefühl kommt in mir auf und eine Frage wird sehr zentral:

„**Was mache ich nun, wenn es gar nicht mehr um meine Anliegen geht?**“

Es ist, als könnte ich mit dieser neuen Situation nicht zurechtkommen. Da ist nichts, was ich zu besprechen hätte, nichts, wofür ich um eine Lösung anfragen könnte, nichts, worum ich Jesus zu bitten hätte.

Die Begegnung hat sich verändert: Nur Er und ich. Es fokussiert sich nur noch auf Ihn, Jesus. Nämlich Ihn zu fühlen, Ihn anzusehen, Ihn zu spüren, Ihn kennenzulernen. Ich selbst gerate in den Hintergrund. Es geht um Ihn. Das Zusammensein ist geprägt von einem zweckfreien, absichtslosen Ihn treffen. Ich begegne Jesus als Freund und komme zur Ruhe.
Ich stelle fest, wie sich immer mehr diese tiefe Vertrautheit einstellt; obwohl ich weiß, dass Er sich mir stets mit weiteren Facetten Seines Wesens vorstellen wird.

Anwendung:
Wenn du möchtest, dann nimm dir etwas Zeit, schließe deine Augen und stelle dir die beiden Boxen vor. Bewege dich in ihnen, schaue dich mal um, wo ist Jesus, was macht, sagt, fühlt er?
Und wichtig: Es geht hierbei nicht um ein kopieren und nachahmen meiner Erfahrung. Sondern darum, dass du herausfindest, wie *deine* „Black-Box", *dein* Ort der Begegnung, aussieht.

Noch ein paar Gedanken zum Schluss:
Vielleicht geht es dir wie mir, dass in den Momenten, in denen ich mit Jesus Zeit verbringen möchte, auf „einmal" tausende von Gedanken durch den Kopf rasen. Es ist kaum möglich, diese zu „bändigen" und auf *„Stand-by"* zu schalten. Daher habe ich mich entschieden, dass dies erst einmal nichts Schlimmes ist. Es ist in Ordnung. Ich nehme mir dann einen kurzen Augenblick, um mir schnell das ein oder andere zu notieren oder ich bespreche ganz einfach dieses oder jenes Anliegen mit Jesus. Ziemlich schnell stellt sich dann eine Ruhe in meinen Gedanken ein und ich kann mich ganz auf Jesus fokussieren.

Was ist die Essenz des Gleichnisses der zehn Brautjungfern, des Lebens von Paulus und die der Black-Box?
Wir Menschen wurden für Gemeinschaft mit Gott geschaffen. Es geht zuallererst um Intimität mit Gott, Jesus und dem Heiligen

Geist. Dies ist das Wichtigste für unser Herz. Aus einem Herzen zu leben, das eng mit dem göttlichen Herzen verbunden ist, ist der Schlüssel für ein Leben in Fülle. Im nächsten Kapitel schreibe ich ausführlicher über dieses ungeteilte Herz.


Zum Video

Tipp: YouTube-Video von Jake Hamilton „Diese eine Sache“ (original: The one thing)

6. Wie bekomme ich ein ungeteiltes Herz?

*Ihr aber sollt **mit ungeteiltem Herzen** dem Herrn, unserem Gott, angehören und stets nach seinen Geboten und Weisungen leben, wie ihr es heute tut*.
1 Kö 8,61 GNB

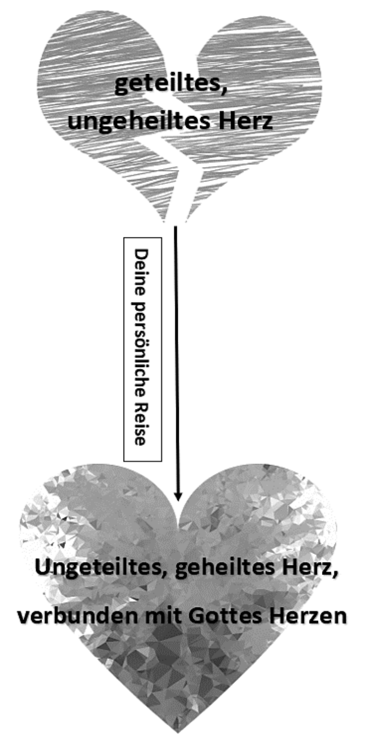
Was verstehe ich unter einem ungeteilten Herzen? Einfach ausgedrückt bedeutet es, dass alle Teile unseres Herzens Jesus kennen und mit Ihm verbunden sind. Das ist der Unterschied zum geteilten Herzen, wo es noch Herzensbereiche oder Herzensanteile gibt, die eben nicht mit Jesus verbunden sind. In ihrem Buch „Geheiltes Herz" schreibt Christa Black Gifford Folgendes: „Wenn dein Herz jedoch zerbrochen ist, wirst du auch als Christ die fortwährende Trennung zwischen deinem Herzen, deiner Seele, deinem Verstand und deinem Geist erleben, die dich davon abhält, in einer glücklichen Beziehung zu Gott und Menschen zu leben."[106]
Daher lesen wir auch in der Bibel, dass wir uns ausrichten sollen auf dieses ungeteilte Herz. Es gibt genau *einen* Weg, ein ungeteiltes Herz zu bekommen: Nämlich…

DEINEN GANZ PERSÖNLICHEN WEG!

Ich hoffe du bist jetzt nicht enttäuscht, dass du von mir kein 10-Schritte-Programm erhältst, versehen mit einer Anleitung, wie Herzensveränderung funktioniert und gelingt. ABER, was ich dir anbiete ist Folgendes: Ich möchte dir helfen, *deinen* persönlichen Weg für *deine* Herzensveränderung zu erkennen. Dazu gebe ich dir einige ganz konkrete Tools an die Hand, die du einfach in deinem Alltag umsetzen kannst. Wie ich schon angedeutet habe, ist es unverzichtbar, dass wir mit dem Heiligen Geist zusammenarbeiten, der unser Helfer, Unterstützer und Beistand ist und uns in alle Wahrheit führt, insbesondere in unserem Herzen!

[106] Gifford, Christa Black. Geheiltes Herz (S.37). Schleife-Verlag

Wovon handelt dieses Kapitel also?
Wie wir bis hierhin gesehen haben, ist unser Herz aufgrund verschiedener Einflüsse, noch nicht ganz geheilt. Doch durch das Erlösungswerk von Jesus ist es möglich geworden, dass unser geteiltes Herz zu einem ungeteilten Herzen wird, das vollständig verbunden ist mit Gott, Jesus und dem Heiligen Geist.



Diese Herzensveränderung ist deine persönliche Reise.
Warum ist das so individuell? Weil jeder von uns Gott, Jesus und den Heiligen Geist völlig anders wahrnimmt und erlebt. Wir denken verschieden, sehen und hören unterschiedlich, auch im Geist. Ich bin mir sicher, dass du und ich ganz anders Gott, Jesus und dem Heiligen Geist begegnen. Und das ist auch gut so!
Daher musst du selbst herausfinden, wie dein Weg aussieht, um in Beziehung zu kommen und aus der Beziehung heraus, dein Herz zu verändern. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, um dein Herz zu heilen. Dabei gibt es einen gemeinsamen Nenner: **Fülle dich mit Gutem!** Mit Gutem beispielsweise aus dem Wort Gottes (Biblische Verheißungen, Zusagen Gottes, Namen Gottes, Psalmen u.a.). Oder mit Lobpreis, Predigten, durch Gebet, durch Bücher, durch persönliche Erlebnisse mit Gott usw.
Und dies wiederum kann stattfinden im Alleinsein oder in Gemeinschaft, beim Fasten, beim Beten, beim Ruhen, …
Ich möchte dich ermutigen, auf Gott, unseren Herzenskenner (Apg 1,24; 15,8), voll und ganz zu vertrauen. Nicht auf Anleitungen,

Systematiken, 10-Schritte-Programme o.ä., sondern auf Ihn, der uns durch und durch kennt. Wenn wir unser (geteiltes, ungeheiltes) Herz Ihm hinhalten und Seine Hilfe erwarten, dann wird Er sich uns offenbaren und einen ganz individuellen Weg mit dir, wie auch mit mir, gehen. Lerne, Ihm zu vertrauen!

In den nächsten Kapiteln möchte ich dir ein paar Anregungen, Tools, Hilfen etc. vorstellen, die dir dabei helfen können, mit Gott, Jesus und dem Heiligen Geist deine Herzensprobleme anzugehen und Heilung zu erleben.

Das Herz umschreiben, aber wie?

„Herz, wie geht es dir heute,
mein Freund?“ [107]

Ich habe weiter oben dargestellt, dass unser Herz vergleichbar einer Festplatte ist; sozusagen eine **Herz-Festplatte** (siehe Kap. „Herz-Festplatte – bewusst unbewusst“). In einem der folgenden Kapitel kannst du mittels mehrerer *Herz-Fragen*[108] feststellen, was auf deinem Herzen gespeichert ist. Denn unser Herz kann verändert werden, indem man etwas Neues darauf schreibt. Kurz gesagt, wir schreiben unser Herz um. Aber WIE? Ganz einfach. Wir sinnen über Dinge nach, die dem Herzen guttun – das nennt man auch „meditieren“ (was ich gleich noch näher erklären werde) -, bis die gewünschte Emotion entstanden ist. Die stärkste Emotion, die bei einem bestimmten Sachverhalt entsteht, zeigt an, ob das Neue gespeichert und auf unsere Herz-Festplatte geschrieben wurde. Die Bibel spricht davon, auf die „Tafel unseres Herzens zu schreiben“ (siehe Jer 17,1; Spr 3,3; Spr 7,3).


Leseprobe Magazin *Z-Kompakt*

[107] Gifford, Christa Black. Geheiltes Herz (S.63). Schleife-Verlag
[108] Vgl. Zeitschrift „Z-kompakt“, Hand aufs Herz: Sie benötigen ein Herz-Attest, Heft 4/20, S.14

Einschub: „Stärkste Emotion"
Wie an mehreren Stellen bereits angeklungen, zeigen unsere **stärksten Emotionen**, was unser Herz tatsächlich glaubt. Und dies kann sich von dem, was wir denken, dass wir glauben, erheblich unterscheiden! Diesbezüglich habe ich eine wunderbare Aussage gefunden, die du mal einen Moment auf dich wirken lassen kannst: „Keiner von uns findet heraus, aus welchem Holz er geschnitzt ist, wenn alles super läuft; wir erkennen, wer wir wirklich sind, wenn die Hölle von allen Seiten auf uns einstürmt."[109] In **Drucksituationen**, dann wenn es schwierig und herausfordernd ist, wenn Probleme immer größer werden, dann erfahren wir anhand unserer Reaktionen, Gedanken und unserem Tun, was wirklich in unserem Herzen vorgeht. Der IST-Zustand des Herzens wird offenbar. Eigentlich ein wunderbarer Zustand, um unseren Herz-Problemen zu begegnen und heilen zu lassen. Denn „du kannst nur Dinge ändern, von denen du weißt!"[110]

Vielfach haben wir keine Kontrolle darüber, was in unserem Umfeld geschieht. Es gibt Umstände, die wir kontrollieren können – aber auch Umstände, wo wir dies nicht können. Hier glauben wir vielfach einer Lüge: Wir denken, dass wir unsere Reaktion darauf nicht kontrollieren können. Doch, wir können! Wir sind verantwortlich für unsere Reaktionen auf das, was um uns herum geschieht. Wenn wir auf unser Herz achten, dann können wir auch unsere Reaktionen kontrollieren.

Bevor wir nun in den nächsten Kapiteln sehen werden, wie positiv sich *Nachsinnen*, *Persönliche Erlebnisse mit Gott* und *Positive Erfahrung durch Vertrauen* auf unser Herz auswirken, möchte ich ein persönliches Heilungszeugnis erzählen, dass davon berichtet, wie ich mein Herz umgeschrieben habe.

[109] Gifford, Christa Black. Geheiltes Herz (S.23). Schleife-Verlag
[110] Leaf, Caroline. Beseitige dein mentales Chaos (S.178). Grace today Verlag

Es war Anfang 2019. Wie aus dem Nichts bekam ich an den Händen, den Ellbogen, den Knien und den Füßen starke Gelenkschmerzen. Nachdem ich beim Arzt war, erhielt ich die Diagnose „Rheumatoide Arthritis“. Schwierig zu behandeln und ach ja, sie ist zudem unheilbar. „Damit muss man leben lernen“, wurde mir gesagt. Wie du dir sicherlich denken kannst, war ich am Boden zerstört. Das Laufen auf den Füßen war ohne Schmerzen nicht mehr möglich. Deshalb ging ich oft auf den Zehen, weil es nicht ganz so schmerzhaft war. Ich lag sehr viel einfach im Bett oder auf dem Sofa; mehr war nicht möglich… Selbst meine kleine Tochter konnte ich damals nicht mehr richtig hochheben, geschweige denn abends länger an ihrem Bett stehen und etwas vorlesen; nur um ein Beispiel zu erwähnen. Mein Leben ist schlagartig von 100 auf 0 runtergefahren. Arbeiten war nur teilweise möglich, da auch das Sitzen am PC nicht lange zu ertragen war. Um eine lange Geschichte kurz zu machen: Es wurde über viele Wochen nicht besser. Göttliche Heilung hatte ich selbst schon mehrmals erlebt (bspw. Heuschnupfen-Allergie) und auch bei anderen Menschen, für die ich oder wir als Team an Seminaren gebetet haben. Doch eine unheilbare Krankheit; das war irgendwie anders. In dieser Zeit las ich einige Bücher, u.a. auch das Buch von Kenneth Hagin zum Thema Heilung. Die täglichen Bibelstellen gepaart mit Heilungszeugnissen taten mir gut. Ich fing an, die „Heilung in Jesu Wunden“ für mich in Anspruch zu nehmen, sprich darüber nachzusinnen. Ich stellte mir vor, wie es wohl sein würde, wenn ich wieder gesund wäre, obwohl sich im Sichtbaren mein Zustand nicht verbessert hatte. Mit den Wochen bemerkte ich, wie mein Herz sich immer mehr auf göttliche Heilung einstellte und anfing zu glauben. Parallel las ich noch ein sehr gutes Buch über das Vaterherz Gottes und Seine Liebe zu mir (*Heil werden am Vaterherzen Gottes* – Marcus Heuser). Durch die Gebete in dem Buch und die praktischen Umsetzungen durfte ich viele tiefe Momente mit meinem Vater im Himmel erleben. Was ich damit zu Ausdruck bringen möchte, ist Folgendes: Ich füllte mich in dieser Krankheitsphase mit Gutem, nämlich mit göttlichen Wahrheiten! Mein Herz

veränderte sich und durfte an verschiedenen Punkten heil werden. Nachdem ich eine kurze Zeit eine sehr geringe Dosis Cortison genommen habe (was lediglich den Schmerz dämpfte, aber keine Heilungswirkung hat), bin ich nach 3,5 Monaten auf einmal schmerzfrei gewesen. Und bin es bis heute! Und ich bin mir zu 100% sicher, dass sich die göttliche Heilung manifestierte, nachdem meine Herz-Festplatte umgeschrieben wurde und etwas Neues, nämlich „Gott heilt auch unheilbare Krankheiten", auf die Tafel meines Herzens geschrieben worden war.

Mit diesem Heilungszeugnis möchte ich dir zusprechen, dass jedes Hindernis, jedes Problem, jede Krankheit, jeder Mangel in deinem Leben, der im Widerspruch zum Erlösungswerk Jesu steht, überwunden, geheilt und nachhaltig verändert werden kann. Dazu braucht es die Zeiten von Gemeinschaft mit Jesus und das Nachsinnen über göttliche Wahrheiten. Daher werde ich im Weiteren ausführlich darlegen, was ich unter „nachsinnen" verstehe.

Nachsinnen und vorstellen

„Überlegt in eurem Herzen,
wenn ihr euch zum Schlafen niederlegt!
So könnt ihr Ruhe finden."
Ps 4,5 (DBU)

Kommen wir nun auf das Meditieren zu sprechen. Wusstest du, dass das Wort „meditieren" sehr häufig in der Bibel vorkommt?
*„**Denkt nach** in eurem Herzen auf eurem Lager und seid still!"* (Ps 4,5)
*„Mein Herz entbrannte in mir, durch mein **Nachsinnen** wurde ein Feuer entzündet, da redete ich mit meiner Zunge: …"* (Ps 39,4)
*„Möge mein **Nachsinnen** ihm wohlgefallen! Ich freue mich an dem HERRN."* (Ps 104,34)

„Ich will über deine Befehle ***nachsinnen*** *und auf deine Pfade achten.“* (Ps 119,15)
„Wie gewaltig sind die Taten des Herrn! Alle, die Freude an ihnen haben, ***denken*** *ständig* ***über*** *sie nach.“* (Ps 111,2)
„Doch immer wieder muss ich ***daran denken*** *und bin erfüllt von Verzweiflung und Schwermut.“* (Kla 3,20)

Du sagst wahrscheinlich, dass in diesen Versen das Wort „meditieren“ doch gar nicht vorkommt? Ja und Nein.

Wir müssen wissen, dass es im Hebräischen verschiedene Worte für meditieren gibt: Die Wurzel dieses Wortes ist *„sich vorstellen“*, *„nachgrübeln“*, *„über etwas nachdenken“* (einen Gedanken oder ein Wort immer wieder wiederholen), *„nachsinnen“*. Es bedeutet aber auch *„etwas sagen in deinem Herz“*[111]. Und … selbstverständlich gibt es einen großen Unterschied zwischen biblischem Meditieren und dem Meditieren in östlichen Religionen. Biblische Meditation ist geleitet durch den Heiligen Geist und nur Er führt in alle Wahrheit (Joh 16,13).
Es ist ganz wichtig, dass du eine eventuell vorgefasste Meinung bezüglich Meditation auf den Prüfstand stellst und dir erlaubst, darüber nachzudenken, wie biblisches Meditieren in Gottes Sinne aussehen könnte.

Wissenswertes zur Meditation:
„Im Hinblick auf das Ruhig- und Stillwerden sind einige der Forschungen in Schlaflabors interessant. Man hat entdeckt, dass unser Gehirn im äußersten Wachzustand Betawellen aufzeigt. Wenn wir uns jedoch entspannen oder einschlafen, verlangsamen sich diese Wellen und werden zu Alphawellen. Das ist ein messbarer physiologischer Effekt des Stillewerdens nach Gottes Gebot. Ich sage das, weil es mir, einem mit dem linken Gehirn denkenden, logischen westlichen Menschen zu erkennen hilft, dass

[111] Vgl. Reinhard Hirtler: The Heart Of Man / O Coração Do Homem 2018

das Stillewerden vor Gott nicht bloß eine nebulöse Angelegenheit ist. Tatsächlich werde ich in einen anderen Zustand versetzt (d.h. das Bewusstsein des Herzen).“[112]
„Stelle dir Meditation als einen besinnlichen, nachdenklichen Vorgang vor, die eine Person auf mehreren verschiedenen Ebenen und Gehirnwellenbereichen (Alpha, Beta, Gamma, Delta und Theta) ausführen kann. Wenn unsere Gehirnwellen durch eine einfache Aktion wie das Schließen der Augen langsamer werden, treten wir in einen hohen Alpha-Gehirnwellenzustand ein, der eine sehr oberflächliche, seichte Form von Meditation darstellt. Man kann alle Frequenzbereiche vom Alpha-Zustand bis zum Delta-Zustand (langsamste Gehirnwelle) durchlaufen, indem man verschiedene Techniken anwendet oder einfach Musik hinzufügt. Diese verschiedenen Gehirnwellenbereiche sind ganz natürlich; Gott hat sie geschaffen. Würden wir nicht kontinuierlich durch diese Gehirnwellenzustände verarbeiten, dann könnten wir weder körperlich noch emotional gesund sein. Was meine ich damit? Wenn wir schlafen, dann durchlaufen wir Alpha, Theta und Delta-Zustände. In jedem dieser Zustände werden unser Geist und unser Körper auf verschiedensten Ebenen gepflegt und geheilt. Zu verschiedenen Zeiten in der Nacht, bilden unsere Träume verschiedene Geist-Herz-Aktivitäten ab, beispielsweise unnütze Informationen und emotionaler Wirrwarr loszulösen; unsere Wünsche, Ziele und Entscheidungen, die wir getroffen haben; unerwünschte Dinge, die wir versuchen loszulösen. Jede dieser Schlaf – und Traumphasen gibt uns Einblick in das, was wir auch durch Meditation erreichen können. Wir können Unordnung beseitigen, die nur dazu dient, uns von den wichtigeren Lebensproblemen abzulenken. Wir können unsere Ziele und Träume sehen und glauben. Wir können sogar die Dinge freigeben und wegschicken, die uns behindern.“[113]

[112] Mark & Patti Virkler, Gott begegnen - Vier Schlüssel die helfen Gottes Stimme zu hören, Verlag AwakenMedia Ebersbach, S.94
[113] Jim Richards, Moving your invisible boundaries, True Potential Media, S.214

Wie ich bereits weiter oben erwähnt habe, kann Meditation als „Geheimwaffe“ gegen Stress wirken. Davon bin ich persönlich überzeugt. Denn es gibt zahlreiche Untersuchungen, die erstaunliche Meditationseffekte[114] festgestellt haben. Ich möchte an dieser Stelle einige davon nennen:

- Meditation vermag das Gehirn dauerhaft zu verändern, denn es wird die Bildung neuer Hirnzellen angeregt,
- Meditation senkt den Blutdruck,
- Meditation senkt über längere Zeit unser Stresslevel,
- Meditation hat eine positive Auswirkung auf unser Immunsystem,
- das Angstaufkommen wird deutlich gemindert, eine positive Grundstimmung setzt sich durch.

Gott hat uns geschaffen und uns unsere **Vorstellungskraft** gegeben, die sich in Bildern ausdrückt. Daher ist es doch interessant, dass unsere Zellerinnerungen immer als Bilder abgespeichert (siehe Kap. „Bilder“) und auch in Form von Bildern erinnert werden. Deshalb sagt man auch, dass Bilder, und nicht Worte, die Sprache des Herzens sind. Wenn wir denken, dann tun wir das immer in Bildern. Und mittels unserer Vorstellungskraft malen wir uns buchstäblich selbst diese Bilder.
Aus diesem Grund „meditieren“ wir, sprich wir stellen uns etwas vor, wir grübeln über Dingen und denken über bestimmte Sachen immer und immer wieder nach. Dies wird dazu führen, dass wir „Dinge in unser Herz sagen“ und so destruktive Zellerinnerungen und deren falschen Glaubenssätze umschreiben und heilen können.
Halten wir fest: **Biblische Meditation verändert unser Herz**. Sie bringt uns in ein Alphastadium, bzw. unsere Wahrnehmungsfähigkeit für die geistliche Welt wird gesteigert.

[114] Schnack, Prof. Dr. Gerd. Die Vagus Meditation (S.165). Trias Verlag

Und, sie verändert nicht Gott – sie verändert uns. Wir bringen uns dadurch lediglich in eine Position, in der wir Ihn besser hören können.

Wichtig: Meditieren grenzt sich dadurch ab, dass wir die Verse nicht eben mal schnell durchlesen und dann zur nächsten Verheißung huschen. Nein, es geht um ein ganz bewusstes sich damit zu beschäftigen; manchmal über Tage und Wochen; oder noch länger. Bis, …, ja bis mein Herz glaubt. Wie stelle ich das fest? Wenn in meinem Herzen die gewünschte Emotion entstanden ist. Mein Herz glaubt beispielsweise, *dass ich Gott vertrauen kann*, indem ich eine freudige Zustimmung diesbezüglich empfinde. Dann wurde unser Herz an diesem Punkt geheilt und kann glauben.

Wie ich auf S.80 bereits aufgezeigt habe, führt „Positives Denken" oder „Affirmation" nicht oder allenfalls selten zur Herzens-veränderung und ist daher ganz und gar nicht mit dem biblischen Meditieren gleichzusetzen.

Kommen wir nochmals auf das Gleichnis vom Sämann zurück. In Mk 4,24-25 lesen wir, was Jesus darüber sagt, wie sich nachdenken, nachsinnen und meditieren positiv auswirken. Er sagt in V.24:
„Achtet auf…". Genau das müssen wir mit Gottes Wort tun, ihm Beachtung schenken und mit Sorgfalt behandeln. Dies geschieht durch nachdenken, betrachten, nachsinnen, meditieren über dem Wort Gottes. Und dann spricht Jesus weiter: *„Nach dem Maß, mit dem ihr messt, wird euch euer Teil zugemessen werden; ja, es wird euch noch mehr gegeben werden*." Gemäß dem Maß mit dem wir messen, also nachsinnen, nachdenken, meditieren über das Wort Gottes, wird uns der Teil zugemessen werden, was das Wort an Auswirkung und Erkenntnis in unserem Herzen haben wird. Durch nachdenken und nachsinnen bringe ich das Wort Gottes in „Bewegung", wenn ich mir vorstelle, was dies für mein Leben bedeutet oder wie es in meinem Leben sichtbar werden könnte.

Und dann heißt es weiter im selben Vers: *„ja, es wird euch noch mehr gegeben werden*.“ Das heißt, dass alle, die das Wort Gottes durch nachdenken und nachsinnen „bewegen“, mehr zurückbekommen werden. In Vers 25 steht: *„Denn wer hat, dem wird gegeben;“.* Das Wort „gegeben“ bedeutet hier nicht, dass Gott dem Menschen etwas als Belohnung gibt, sondern es ist die Frucht aus den Bemühungen (meditieren) des Menschen. Und weiter heißt es: *„aber wer nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat.“* Hier wird deutlich, dass demjenigen auch das Wenige genommen wird, was er hat. Es geht verloren oder wird zerstört.
Die Kernaussage in diesem Vers lautet: **Du wirst mehr von dem bekommen, was du hast**. Der Mensch, der das Wort Gottes hört und es empfängt, darüber nachsinnt, nachdenkt und meditiert, wird in seinem Leben Frucht wachsen sehen: dreißig-, sechzig- und hundertfach!

Worüber meditieren, bzw. sinnen wir nach?
Wie bei Josua könnte dies das Wort Gottes sein. Gott selbst gab Josua folgende Anweisung: *„**Sprich** die Weisungen aus meinem Gesetzbuch **ständig vor dich hin** und **denke** Tag und Nacht **darüber nach**, damit dein ganzes Tun an meinen Geboten ausgerichtet ist. Dann wirst du Erfolg haben und **wirst alles, was du beginnst, glücklich vollenden***.“ (Jos 1,8 GNB)
Gott gab Josua ziemlich klare Anweisungen:

- sprich ständig vor dich hin
- denke darüber nach

→ Resultat: Erfolg und Gelingen
Im Klartext sagt Gott hier zu Josua, dass er ständig über Gottes Wort meditieren, also nachdenken, nachsinnen, grübeln, sich vorstellen, soll, um Erfolg zu haben. In anderen Übersetzungen heißt es auch „dann wirst du erfolgreich sein“, „dann wirst du weise handeln“ oder „dann wird dir alles gelingen“.
Wir sehen an diesem Beispiel aus der Bibel, dass das Meditieren eng verbunden ist mit einem glücklichen Leben, ein Leben in Fülle,

weil wir durch das Meditieren unser Herz verändern.
Um es noch konkreter werden zu lassen, was es heißt, über das Wort Gottes nachzusinnen, möchte ich auf folgende drei praktische „Werkzeuge“ näher eingehen: Biblische Verheißungen, Zusagen Gottes und Namen Gottes.

1. Biblische Verheißungen

Es gibt ungefähr 7400 **Verheißungen** in der Bibel, über die man nachsinnen könnte. Ein paar Beispiele für Verheißungen:
„Mein Gott aber wird all eurem Mangel abhelfen nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus.“ (Phil 4,19 LUT)
„Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen.“ (1 Pet 5,10 LUT)
„Wenn es aber jemandem unter euch an Weisheit mangelt, so bitte er Gott, der jedermann gern gibt und niemanden schilt; so wird sie ihm gegeben werden.“ (Jak 1,5 LUT)
„Die mit einem festen Sinn umgibst du mit Frieden, weil sie ihr Vertrauen auf dich setzen!“ (Jes 26,3 NLB)
Diese Verheißungen sind für mich Wahrheit, weil sie in der Bibel stehen. Deshalb werden sie auch zu einem Leben in Fülle führen, wenn wir über solche Verheißungen nachsinnen, sie uns bildlich vorstellen, darüber grübeln usw. Mit der Hilfe von Gott, Jesus und dem Heiligen Geist werden diese Verheißungen in deinem Inneren zur positiven Veränderung beitragen. Schauen wir uns den Vers aus Jes 26,3 an: *„Die mit einem festen Sinn umgibst du mit Frieden, weil sie ihr Vertrauen auf dich setzen!“* (NLB) Die Verheißung für dich und mich lautet, dass Gott uns mit Seinem Frieden umgibt, wenn wir Ihm vertrauen. Heißt natürlich auch im Umkehrschluss, wenn ich keinen Frieden in meinem Leben spüre, vertraue ich Gott noch nicht in meinem Herzen. Demnach würde man nun über „Gott vertrauen“ nachsinnen, nachdenken, sich fragen, wie dass denn aussieht und warum mein Herz noch nicht voll und ganz vertrauen kann. Wir werden durch göttliche Offenbarung darüber Kenntnis

erhalten, warum dies so ist oder du lernst Gott, Jesus und den Heiligen Geist durch das Meditieren ganz neu kennen, wodurch sich Vertrauen festigt. Vielleicht auch durch Träume, in denen Gott zu dir spricht. Oder, oder, oder…

2. Zusagen Gottes

Die **Zusagen Gottes** unterscheiden sich von den Biblischen Verheißungen dadurch, dass sie bereits in der Vergangenheit erfüllt worden sind und jetzt, heute, für mich gelten (bei Verheißungen wissen wir oftmals nicht, wann sie sich erfüllen). Diese Zusagen hat Jesus durch das vollbrachte Werk am Kreuz für dich und mich freigesetzt. Ich brauche Ihn auch nicht darum zu bitten, nein, sie stehen mir rechtmäßig zu! Denn durch den Neuen Bund, in welchem wir als Christen eingebunden sind, spricht Jesus zu uns: „Was mein ist, ist nun auch dein!“ (siehe Bundesverständnis Jesu in Joh 17,10).
Welche Zusagen meine ich denn?
„Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der uns ***gesegnet hat*** *mit jedem geistlichen Segen in den himmlischen [Regionen]* ***in Christus,*** *“* (Eph 1,3)
Dies ist eine Zusage Gottes. Wir sind bereits gesegnet in Christus. Jesus hat durch das vollbrachte Werk am Kreuz dieses „Gesegnet sein“ für uns erkämpft. Stell dir vor: Du bist bereits jetzt in diesem Moment und an allen weiteren Tagen deines Lebens gesegnet mit jedem geistlichen Segen in der Himmelswelt! Das ist einfach unglaublich.

Idee: Meditiere doch einmal darüber, was *„jeder geistliche Segen in der Himmelswelt“* für dich konkret bedeutet.

Wie mache ich diese Zusagen Gottes in der Bibel ausfindig?
Im Neuen Testament finden wir in den Büchern der Apostelgeschichte bis zur Offenbarung über 100 solcher Zusagen Gottes. Folgende zwei Merkmale sind entscheidend:

1. Zusagen Gottes finden wir in den Zeitformen „Vergangenheit“, „Gegenwart“ und in der „fortlaufenden Gegenwart“ (gilt jetzt und in Zukunft). Aber <u>niemals</u> in der Zeitform „Futur“ (Zukunft).

2. In der Regel sind die Zusagen Gottes verbunden mit Schlüsselbegriffen wie: *in ihm*, *durch ihn*, *durch Christus*, *in Christus*, …

<u>Einige weitere Beispiele für Zusagen Gottes:</u>

*„wie er uns **in ihm auserwählt hat** vor Grundlegung der Welt, damit wir heilig und tadellos vor ihm seien in Liebe*.“ (Eph 1,4)
→ Vergangenheit und *in ihm*
<u>Ich *bin* gewollt und auserwählt durch Christus.</u>

*„und ihr seid **zur Fülle gebracht in ihm**, der das Haupt jeder Herrschaft und Gewalt ist.“* (Kol 2,10)
→ Vergangenheit und *in ihm*
<u>Ich *habe* alles was ich brauche durch Christus.</u>

*„Da wir nun aus Glauben **gerechtfertigt sind**, so haben wir Frieden mit Gott **durch** unseren Herrn **Jesus Christus**,“* (Röm 5,1)
→ Vergangenheit und *durch Jesus Christus*
<u>Ich *bin* vollkommen gerecht durch Christus.</u>

„Und in ihm haben wir auch ein Erbteil erlangt“ (Eph 1,11 ELB)
→ Vergangenheit und *in ihm*
<u>Ich *bin* Erbe</u>.

„Das alles aber [kommt] von Gott, der uns mit sich selbst versöhnt hat durch Jesus Christus“ (2 Kor 5,18)
→ Vergangenheit und *durch Jesus Christus*
<u>Ich *bin* versöhnt</u>.

„Denn das Gesetz des Geistes des Lebens in Christus Jesus hat mich frei gemacht von dem Gesetz der Sünde und des Todes.“ (Röm 8,2)
→ Vergangenheit und *in Christus*
<u>Ich *bin* freigesprochen</u>.

Auch hier wieder ganz praktisch das Nachsinnen über die Kernaussagen dieser Zusagen Gottes:
„Ich bin Erbe. Ich bin freigesprochen. Ich bin gesegnet. …“

(→ Weitere Zusagen Gottes im Anhang Kapitel 9 „Bonus Nr. 1“)

Wenn dein Herz diese Zusagen Gottes (noch) nicht glaubt, dann **nimm dir die Zeit**, wie viel es auch immer braucht und denke darüber nach. Stelle dir vor, wie es wohl sein mag, zu 100% von Gott angenommen zu sein. Kein Gedanke mehr an „Liebt Gott mich wirklich?“ oder „Was muss ich noch dafür tun, um angenommen zu sein und zu bleiben?“, sondern einfach nur der Friede im Herzen, das Gefühl, dass es tatsächlich so ist.

<u>Meine Empfehlung an dich:</u>
Für sehr wichtig halte ich das persönliche Nachsinnen über **Gnade** und **Gerechtigkeit in Christus**. Diese beiden „Themen“ sind Glaubensgrundlagen, die du **als erstes** in deinem Herzen glauben solltest. Wir sind vollkommen gerecht gemacht in Christus, völlig unabhängig von unserer Leistung. Durch den Glauben an Jesus und an Sein vollbrachtes Werk am Kreuz haben wir das Gnadengeschenk der Gerechtigkeit erhalten.

Ein Bild, welches sich diesbezüglich in mir eingeprägt hat ist dieses:
„Zieht an den Brustpanzer, nämlich die Gerechtigkeit.“ (Eph 6,14)
Wenn ich den Brustpanzer der Gerechtigkeit angezogen habe, dann ist mein Herz geschützt. Deshalb spricht Paulus hier auch im Imperativ: „**Zieht an!**“

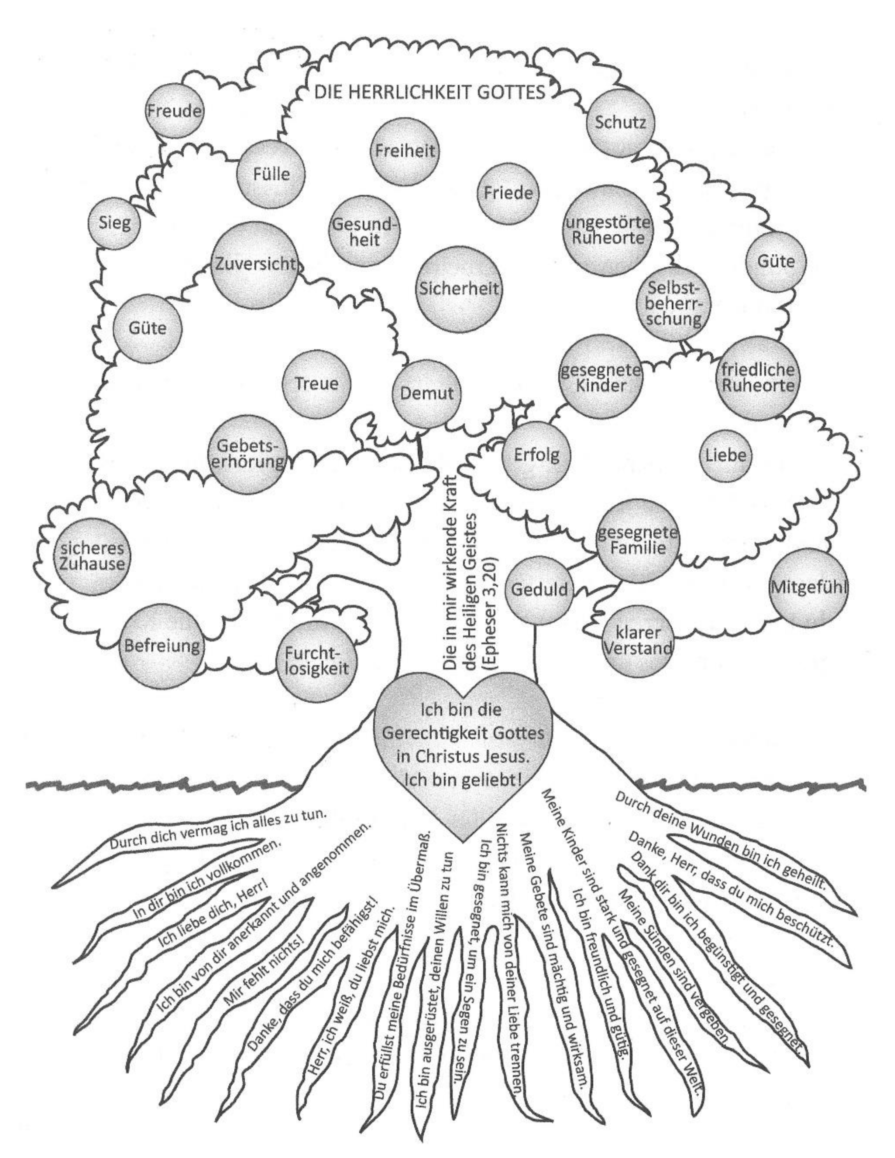


Warum? Weil unser Herz ohne den Brustpanzer ungeschützt ist.
Wie verhält sich ein ungeschütztes Herz?
Es hat immer wieder Zweifel am Erlösungswerk Jesu. Ist sich über die Errettung nicht

ganz sicher. Weiß nicht immer zu 100 Prozent, dass die Zusagen Gottes wirklich zur Verfügung stehen. Entscheidet sich sogar, etwas zu tun, um Gerechtigkeit zu verdienen („*Ihr seid dann vom Messias abgeschnitten, ihr, die* ***ihr versucht****, Gerechtigkeit vor Gott durch die Einhaltung des Gesetzes zu erlangen. Ja, ihr seid dann* ***aus dem Kraftbereich der Gnade herausgefallen!***“ Gal 5,4 DBU).

Fragen wie „Nimmt Jesus mich wirklich bedingungslos an? Da gibt es doch sicherlich einen Haken? ...“ führen zu einer inneren Unsicherheit und wir erleben, dass wir Gott nicht ganz vertrauen (können). Daher ist unser Leben oft ein *Up and Down*, ein Hoch und Runter, wie auf einer Achterbahn.
Daher mein Appell an dich: Zieh die Gerechtigkeit Jesu an! Es ist vollbracht! Jesus ist uns zur Gerechtigkeit geworden.
„*Denn Christus* ***ist*** *unsere Gerechtigkeit, durch Christus gehören wir zu Gottes heiligem Volk, und durch Christus sind wir erlöst*.“ (1 Kor 1,30 NGÜ)
Wir müssen darüber meditieren, weil dadurch das Herz überzeugt wird und anfängt, diese Wahrheit zu glauben. Glaube ist der Schlüssel: *„Es ist eine* ***Gerechtigkeit****, deren* ***Grundlage der Glaube*** *an Jesus Christus ist und die allen zugutekommt, die glauben*.“ (Röm 3,22 NGÜ)
Die eigene Anstrengung hört auf.
Ich kann mich entspannen und in die Ruhe Jesu kommen.

Schau dir mal folgendes Bild an:



In dem Buch „Lebe geliebt, lebe frei“ von Connie Witter wird die angesprochene Gerechtigkeit in Christus und das damit verknüpfte Leben im vollbrachten Werk des Kreuzes sehr schön als Baum dargestellt. Die Autorin schreibt Folgendes: „Lade Jesus täglich in deine Denkprozesse ein, indem du an die Wahrheit denkst, wer du in Ihm

bist. Lass Ihn die Art und Weise, wie du über dich selbst denkst, verändern und dein Herz auf Gerechtigkeit gründen. Wenn du das tust, wirst du wie ein Baum sein, der an Strömen des lebendigen Wassers gepflanzt ist, und deine Wurzeln werden tief in den Boden der wunderbaren Liebe Gottes hineinreichen. Werde Zeuge, wie der Heilige Geist die Frucht der Gerechtigkeit in deinem Leben hervorbringt, wenn du mit dem Einen übereinstimmst, der dich liebt. Vergiss nicht: wenn dein Herz auf Gerechtigkeit gegründet ist, wird der Gedanke an Bedrückung fern von dir sein. Du wirst keine Angst haben, weil du in Gottes Liebe sicher bist!"[115]

Ein Herz, gegründet auf Gerechtigkeit, ist auch in Bezug auf Krankheit und deren Heilung ausschlaggebend. Warum?
Stell dir vor, du bist krank und brauchst Heilung. Du beginnst, dein Herz davon zu überzeugen, dass du durch Christus bereits die Heilung hast (1 Petr 2,24). Aber dein Herz spricht genau das Gegenteil: „Du verdienst die Heilung nicht. Weißt du noch, was du gestern getan hast?" Wenn dein Herz nicht davon überzeugt ist, dass du allezeit gerecht vor Gott bist, dann kann dein Herz das „Heilungs-Geschenk" und all die Segnungen, Verheißungen und Zusagen Gottes nicht (zu jedem Zeitpunkt) glauben. Deswegen müssen wir zuallererst unsere Herzen davon überzeugen, dass wir die Gerechtigkeit in Christus sind.

Als kleine Hilfe für deine Meditation möchte ich **sieben Punkte** aufführen, die zum Ausdruck bringen, was Jesus durch Sein Erlösungswerk für dich und mich erwirkt hat:

1. Vollständige Vergebung („*An ihre Sünden und ihre Gesetzlosigkeiten will ich nicht mehr gedenken*." Hebr 10,17)
2. Das Geschenk der Gerechtigkeit („*Denn er hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht, damit wir in ihm [zur] Gerechtigkeit Gottes würden*." 2 Kor 5,21)

[115] Witter, Connie. Lebe geliebt, lebe frei (S.86-87). Grace today Verlag

3. Freier Zugang zu Gott („*So lasst uns nun mit Freimütigkeit hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit erlangen und Gnade finden zu rechtzeitiger Hilfe!*“ Hebr 4,16)
4. Freiheit vom Gesetz („*Denn das Gesetz des Geistes des Lebens in Christus Jesus hat mich frei gemacht von dem Gesetz der Sünde und des Todes*.“ Röm 8,2)
5. Eine neue Natur („*Darum: Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen; siehe, es ist alles neu geworden!*“ 2 Kor 5,17)
6. Eine neue Identität („*Oder wisst ihr nicht, dass wir alle, die wir in Christus Jesus hinein getauft sind, in seinen Tod getauft sind?*“ Röm 6,3)
7. Eine neue Familie („*sondern ihr seid Mitbürger der Heiligen und gehört zur Familie Gottes*.“ Eph 2,19 NeÜ)

Ich möchte dir empfehlen, im Eigenstudium über diese Punkte nachzudenken und dein Herz davon zu überzeugen. Nimm dir in den nächsten Tagen Zeit und meditiere beispielsweise über …
„ich bin so gerecht vor Gott aufgrund von Jesus“,
„ich muss nichts mehr tun, um gerecht zu werden“,
„egal was ich tue, ich werde immer gerecht vor Gott sein“,
„Gerechtigkeit bedeutet vollständig und angenommen sein“,
„ich kann jederzeit zu Gott kommen, so wie ich bin“ usw.

Du stellst dir dich selbst als gerechtfertigt vor und sinnst darüber nach, um dein Herz umzuschreiben. Doch wisse, es braucht Zeit, die du dir aber unbedingt nehmen solltest.

Nachdem du über die Zusagen Gottes nachgesinnt und sie dir auf dein Herz hast schreiben lassen, wirst du immer mehr und tiefgehender in die **Ruhe Gottes** eingehen, von der in Hebr 4,10+11 gesprochen wird: „*Lasst uns darum* ***bemüht*** *sein, in diese Ruhe einzutreten, damit keiner von uns zu Fall kommt,*“ (DBU) Wir sollen also bemüht sein, um in die Ruhe einzugehen. Es erfordert eine

Entscheidung und eine Anstrengung unsererseits, nämlich über Gottes Wort nachzusinnen, bis unser Herz glaubt, um in die Ruhe einzugehen. *„Denn wer in Gottes Ruhe eingegangen ist, der hat dann auch mit seinen eigenen Taten aufgehört,"* (Hebr 4,10 DBU) In der Ruhe, in der Sicherheit der Zusagen Gottes, der Biblischen Verheißungen Gottes, usw., sind wir ganz bei Ihm. Wir brauchen nichts mehr hinzutun, wir müssen nichts mehr selbst erarbeiten, denn es ist vollbracht worden von Jesus. Alles erledigt!

Möchtest du in diese Ruhe eingehen?
Diese Ruhe ist ein tiefer Frieden im Herzen, gerade in bewegten und herausfordernden Zeiten, wo die Umstände um uns herum nicht einfach sind. Doch wir sind in der Ruhe, durch Sein Ja für uns. Sorgen, Zweifel und Ängste werden immer mehr aus deinem Leben verschwinden, weil dein Herz glaubt und du in die Ruhe und den Frieden Gottes eingegangen bist.

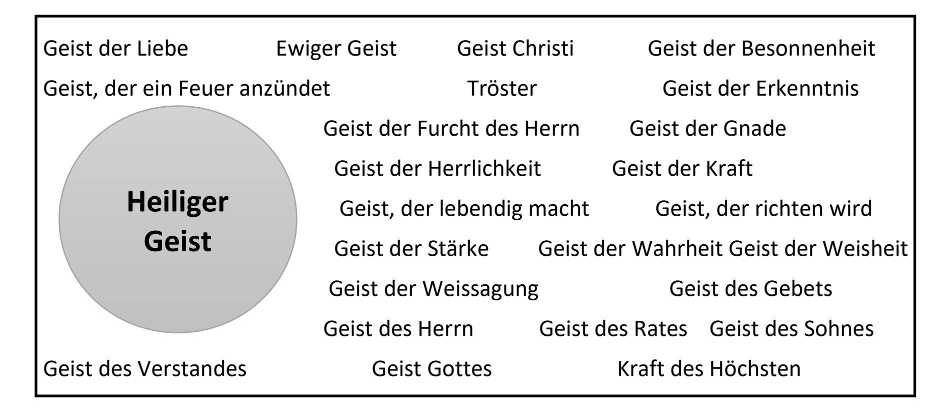
3. Namen Gottes

Schauen wir uns abschließend das dritte „Werkzeug" an: Die **Namen Gottes**.

Jahwe - Der, der immer schon war und ewig ist
Jahwe-Ro´i - der Herr, der mich sieht
Jahwe-Schammah - der Herr ist hier
Jahwe-Jireh -der Herr, mein Versorger
Jahwe-Schalom - der Herr, mein Friede
Jahwe-Rapha - der Herr, mein Arzt
Jahwe-Zidkenu - der Herr, meiner Gerechtigkeit
Jahwe-Nissi - der Herr ist ein Banner
Jahwe-M'kaddesch - der Herr, der heiligt

Gott, der Herzens-kenner





Genau wie mit den *Biblischen Verheißungen* und den *Zusagen Gottes*, können wir auch über die *Namen Gottes* nachsinnen, die Gottes vielfältiges und unbegrenztes Wesen beschreiben. Im Hebräischen werden die Namen Gottes mit Seinem Charakter gleichgesetzt. Sein Name beschreibt, wie Er ist.
In 2 Kor 3,18 kommt zum Ausdruck, dass wir verwandelt werden, wenn wir Ihn anschauen, also über seinen Namen nachsinnen:

„Wir alle aber, indem wir mit unverhülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn ***anschauen*** *wie in einem Spiegel, werden* ***verwandelt*** *in dasselbe Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, nämlich vom Geist des Herrn.“* Diese Verwandlung geschieht in unserem Herzen, wenn es glaubt, dass Sein Name zeigt wie Er ist.

Am Anfang dieses Kapitels habe ich etliche Namen Gottes, Namen Jesu und Namen des Heiligen Geistes aufgelistet. Wir finden in der Bibel allein über 100 verschiedene Namen, die Gott beschreiben und die dadurch Seine unermessliche Herrlichkeit aufzeigen.

Wie geht das nun praktisch?
Nehmen wir beispielsweise den Namen Gottes aus 2 Mo 15,26 *„Denn ich bin der HERR, dein Arzt!“*
→ Jahwe Rapha
Meditiere darüber, was Jahwe Rapha, der Herr dein Arzt, für dich persönlich bedeutet. Wie begegnet Gott dir als Arzt? Du könntest auch darüber nachsinnen, wie Jahwe Rapha deine Krankheit heilt. Glaubst du, dass er wirklich dein Arzt ist?
Mitunter könnte es hilfreich sein, dass du dich wie in einer Art „Black-Box“ (siehe Kap. 5) mit Gott triffst und Ihn als deinen Arzt kennen lernst.
Die Ausrichtung ist immer dasselbe: Wir sinnen über die *Namen Gottes* (Jesu und des Heiligen Geistes) so lange nach, bis unser Herz fühlt, dass Er wirklich so ist, wie Er ist. Dann können wir davon ausgehen, dass unser Herz, wie in diesem Beispiel glaubt, dass Gott unser Arzt ist. So werden wir in Zeiten von Krankheit glaubensvoll hindurchgehen, stets die Heilung sichtbar erwartend.

Weitere *Namen Gottes*, samt den dazugehörenden Bibelstellen, findest du im Anhang in Kapitel 9 „Bonus Nr. 2“.

Wie könnte deine Meditationszeit ganz praktisch ablaufen?

Hier ein paar praktische Tipps für den Start in deine Meditationszeit:

1. Meditationshaltung:
   - ✓ Stuhl, Sessel
   - ✓ Aufrechte Haltung
   - ✓ Hände ineinanderlegen
   - ✓ Augen schließen
2. Umgebung:
   - ✓ Ort, an dem ich mich wohl fühle und am besten auch ungestört sein kann.
3. Musik:
   - ✓ Leise Hintergrundmusik, wie Soaking-Worship, Wasserrauschen, … (→ YouTube)
4. Drei Atemtechniken:
   - ✓ <u>Variante 1</u>: geschlossene Augen; am besten durch die Nase atmen; bewusst atmen, um die Atmung zu spüren; Ein- und Ausatmen beobachten und spüren, wie sich der Brustkorb bei jedem Atemzug hebt und senkt; den Luftstrom spüren, der bei jeder Ausatmung aus dem Körper hinaus fließt; wenn Gedanken aufkommen immer wieder versuchen, den Fokus auf die Atmung zu lenken.
   - ✓ <u>Variante 2a</u>: Einige Male tief ein- und ausatmen und spüren, wie man schon langsam innerlich ruhiger wird; nun mit Zählen beginnen: Starten mit der Zahl 1 und dann in ganzen Schritten aufwärts zählen bis einschließlich zur Zahl 12, danach erneut mit der Zahl 1 beginnen (beliebig viele Schleifen); jeder Atemzug des <u>Einatmens</u> fällt auf eine ungerade Zahl (1,3,5,7,9,11), während jede gerade Zahl (2,4,6,8,10,12) auf einen Atemzug des <u>Ausatmens</u> fällt; lieber langsamer atmen, dafür gleichmäßig und sicher.
   - ✓ <u>Variante 2b</u>: Zählen beim Ein- und Ausatmen; beim Einatmen von 1 bis 4 zählen und beim Ausatmen von 1 bis 6 oder

von 1 bis 8, so dass man etwa doppelt so lange ausatmet wie einatmet.

Einfach ausprobieren, was dich am besten zur Ruhe kommen lässt!



Buch Liebe ohne Ende

Um dir ganz konkrete Umsetzungsmöglichkeiten an die Hand zu geben, habe ich aus dem Buch „Liebe ohne Ende“ von Thom Gardner drei Beispiele aufgeführt.

<u>Meditation Nr.1</u>[116]

Gott liebt dich mit einer wohlriechenden und unablässigen Liebe. Während du in dieser Liebe wächst und ihr Wohlgeruch dein Leben durchdringt, wirst du ihr Aroma auch an die Menschen um dich herum verströmen und sie zum Herzen Jesu führen. Lies dir den folgenden Vers leise vor, bis du ihn mit geschlossenen Augen aufsagen kannst. Das ist Meditation im wahrsten Sinne. Lass das Wort Gottes reichlich in dir wohnen, sodass es Bilder und Gedanken von Gottes unfassbarer Liebe in dir hervorrufen kann.

Denn durch Christus sind wir ein Wohlgeruch für Gott.
Dieser Duft erreicht sowohl die, die gerettet werden,
als auch die, die ins Verderben gehen.
2 Kor 2,15 NeÜ

1. Welche Worte, Gedanken oder Bilder kommen dir in den Sinn, während du über diese Bibelstelle nachdenkst? Schreibe sie auf.
2. Was offenbaren dir diese Bilder bzw. Gedanken über das Herz Gottes? Schreibe es auf.
3. Nun versetze dich selbst in dieses Bild. Was sagt der Herr durch die Bibelstelle und die Offenbarungen, die du empfangen hast, zu dir persönlich? Halte deine Erkenntnisse fest.

[116] Thom Gardner. Liebe ohne Ende: Eine Offenbarung von Gottes Leidenschaft, Gegenwart und Herrlichkeit (S.20). GloryWorld Medien

Meditation Nr.2[117]

Du bist das geliebte Kind des Vaters im Himmel. Er hat dich immer geliebt, selbst in deinen schlimmsten Zeiten. Er lädt dich zu sich ein und in Seiner Gnade zieht er dich an Sein Herz. Meditiere über den folgenden Bibelvers, indem du ihn dir mit leiser Stimme selbst zusprichst und ihn wiederholst, bis du ihn mit geschlossenen Augen aufsagen kannst.

Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt;
darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Gnade.
Jer 31,3

1. Welche Worte, Gedanken oder Bilder kommen in dir auf, während du dir die Worte wiederholt zugesprochen hast? Schreibe sie auf.
2. Was offenbaren dir diese Bilder bzw. Gedanken über das Herz Gottes? Schreibe es auf.
3. Nun versetze dich selbst in dieses Bild. Was sagt der Herr durch die Bibelstelle und die Offenbarungen, die du empfangen hast, zu dir persönlich? Halte deine Erkenntnisse fest.

Meditation Nr.3[118]

Der Preis ist für alle Menschen bezahlt worden. Meditiere über diese Bibelstelle, indem du sie dir leise vorliest, bis du sie mit geschlossenen Augen wiederholen kannst. Erlaube dem Herrn, zu dir zu sprechen: in Worten, Gedanken, Bildern oder auf eine beliebige andere Art und Weise, in der er dir sein Herz offenbaren möchte.

und er [Jesus] ist das Sühnopfer für unsere Sünden, aber nicht nur
für die unseren, sondern auch für die der ganzen Welt.
1 Joh 2,2

[117] Thom Gardner. Liebe ohne Ende: Eine Offenbarung von Gottes Leidenschaft, Gegenwart und Herrlichkeit (S.47). GloryWorld Medien
[118] Thom Gardner. Liebe ohne Ende: Eine Offenbarung von Gottes Leidenschaft, Gegenwart und Herrlichkeit (S.108). GloryWorld Medien

1. Welche Worte, Gedanken oder Bilder kommen in dir auf, während du über diese Bibelstelle meditierst? Schreibe sie auf.
2. Was offenbaren dir diese Bilder bzw. Gedanken über das Herz Gottes? Schreibe es auf.
3. Nun versetze dich selbst in dieses Bild. Was sagt der Herr durch die Bibelstelle und die Offenbarungen, die du empfangen hast, zu dir persönlich? Halte deine Erkenntnisse fest.

Sei dir bewusst, dass in diesen Zeiten des Meditierens dein Herz umgeschrieben werden kann. Sinne beständig über das von Gott Empfangene nach, bis dein Herz diese Wahrheiten glaubt.

Meditieren durch Begegnung

Natürlich kannst du auch ohne einen Leitbibelvers meditieren und dein Herz umschreiben. Wie? Ganz einfach. In der direkten Begegnung mit Gott, Jesus und dem Heiligen Geist. So gehe ich dabei vor:

1. Ich achte darauf, dass ich Zeit habe und dadurch entspannt sein kann.
2. Ich schließe meine Augen und warte einen Moment.
3. Sollten noch Gedanken durch meinen Kopf kreisen, dann schreibe ich mir diese ggf. kurz auf, um dann wieder die Augen zu schließen und mich auf die Begegnung zu fokussieren.
4. Ich erlaube meinem Herzen, dass es umgeschrieben werden darf.
5. Ich fange an aktiv zu „sehen". Ich halte Ausschau nach Gott, Jesus oder dem Heiligen Geist.
6. Vor meinen geistlichen Augen entstehen Orte, Landschaften, Räume, …
7. Wo möchte sich Gott, Jesus, Heiliger Geist mit mir treffen?
8. Worüber möchte Er mit mir sprechen?
9. Möchte Er mich einfach nur in den Arm nehmen?
10. Oftmals stelle ich eine Frage. Dann höre ich mit meinen geistlichen Ohren.

11. Ich halte Zettel und Stift bereit, um mir Worte, Gedanken und Offenbarungen zu notieren oder Gesehenes aufzumalen.
12. Am Ende der Begegnung verabschiede ich mich von Jesus.
13. Das Gehörte und Gesehene beeinflusst meine Gedanken. Immer wieder sinne (meditiere) ich darüber nach.
14. Bei „Unklarheiten“ frage ich den Heiligen Geist, um Verständnis zu erhalten.

Beim Zusammenstellen dieser Punkte stelle ich fest, dass es sehr schwierig ist, diese überhaupt aufs Papier zu bringen. Wieso? Weil diese Begegnungen mit Gott so **individuell** ablaufen. Es gibt kein festes Raster noch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die man einzuhalten hat. Betrachte daher die genannten Punkte lediglich als Anregung für *deine* Begegnung mit Ihm.

Tipp: Vielleicht möchtest du deine Meditationszeit mit einer schönen Soakingmusik untermalen?



Soaking Holy Spirit


Soaking Waymaker


Soaking Closer


Tipp: Heavenly Melody

Zusammenfassung:
Mein Herz funktioniert wie ein Prozessor, indem es die Informationen aus Geist und Seele verarbeitet und an den Körper weiterleitet. Damit mein Herz die göttlichen Wahrheiten aus dem Geist „richtig“ weitergibt, muss es diese Wahrheiten glauben. Aus diesem Grund fülle ich mich mit guten Dingen, beispielsweise den Zusagen Gottes. Ich meditiere darüber, sinne nach. Dann prägt dies meine Gedanken und beeinflusst mein Herz. Es wird auf das Herz („Tafel des Herzens“) geschrieben. So werden Gedanken zu einem Teil meines Herzens und mein Herz kann glauben.

„**Wenn sich Gedanken und zustimmende Gefühle zu einer Einheit verbinden, dann ist etwas auf mein Herz geschrieben worden**, dann habe ich Gewissheit darüber. Das Herz zeigt sich ja durch Gefühle, Gedanken und Reaktionen. **Was dein Herz glaubt wird sichtbar durch die Emotionen**, die ein Gedanke hervorruft - Freude, Zustimmung, das Gefühl der Geborgenheit (im Gegensatz zu Angst und Abwehr). Fehlen diese wohltuenden Emotionen, dann glaubt mein Herz noch nicht. Was es aber einmal erfasst hat, das ist nicht mehr so leicht zu verändern. "[119]


Zur Webseite

Tipp: Ein Artikel zur christlichen Meditation: „Was haben Atemübungen mit einer Gottesbegegnung zu tun?" https://www.erf.de/themen/glaube/christliche-meditation-fuer-anfaenger/2803-542-6024


Zum Video

Tipp aus der Praxis I: YouTube-Video von R. Hirtler *„Treffpunkt Herz - biblische Meditation"*
In dieser biblischen Meditation geht es um deine Herzensbegegnung mit Jesus.


Zum Video

Tipp aus der Praxis II: YouTube-Video von Justin P. Abraham - *„10 Minute Meditation"* (englisch)
Geführte Meditation „Christus in uns und wir in Christus".


Zum Video

Tipp aus der Praxis III: Reinhard Hirtler erzählt in einem YouTube-Video[120], dass Gott eines Tages Folgendes zu ihm gesprochen hat: „Die ersten 30 Minuten morgens, nachdem du aufgestanden bist und genau so

[119] Zeitschrift „Z-kompakt", Echt oder Fake?: Gehirn oder Herz: Wo ist der Sitz Ihrer Persönlichkeit?, Heft 3/20, S.21

[120] Reinhard Hirtler, Wie du einen Tag beginnst und beendest ist ein entscheidender Schlüssel für deine Beziehung zu Jesus; https://www.youtube.com/watch?v=58aeLLilckY

die letzte halbe Stunde, bevor du einschläfst, ist die wichtigste Zeit deines Tages…“ Was das genau bedeutet, erklärt er anschließend noch genauer. „Wissenschaftler haben herausgefunden, dass in diesen Zeiten **dein Herz direkt mit deinem Gehirn kommuniziert** (siehe S.137 „Wissenswertes zur Meditation“). […] Ich schlafe nie ein, ohne mein Herz mit Jesus zu verbinden. Dadurch hatte ich hunderte prophetische Träume und „Downloads“ vom Himmel. Und am Morgen genauso. Verbinde dein Herz mit Jesu Herz. Dann bist du tagsüber und nachts mit Jesus verbunden. So, wie du deinen Tag beginnst, wählst du bereits, wie er verlaufen wird. Genauso vor dem Schlafen gehen.“
Empfehlung: Der Artikel „Die ersten und letzten 30 Minuten Ihres Tages“ [121] aus der Zeitschrift „Z für Zukunft“ (www.zwiezukunft.de).

Persönliche Erlebnisse mit Gott

In der Bibel lesen wir an vielen Stellen, dass Gott großen Wert auf **Erinnerungen** legt. In Jos 4,2+3 lesen wir, als das Volk Israel durch den Jordan gezogen war, dass Gott zu Josua sagte: *„Befiehl den zwölf Männern, die aus jedem Stamm ausgewählt worden sind, zwölf Steine mitten aus dem Jordan zu holen und zwar von der Stelle, wo die Priester stehen. Sie sollen die Steine mit euch hinüberschaffen und dort hinlegen, wo ihr das Nachtlager aufschlagt.“* (NeÜ) Und weiter in Vers 6+7: *„Die Steine sollen ein Denkmal für euch sein. Wenn später eure Kinder fragen, was es mit diesen Steinen auf sich hat, dann sollt ihr ihnen erzählen, wie das Wasser des Jordan abriss, als die Bundeslade Jahwes hindurchzog. Die Steine sollen euch in aller Zukunft daran erinnern.“* (NeÜ)
Was sagte Gott zu Josua? Baut einen Haufen aus Steinen. Dies soll euch erinnern.

---

[121] Zeitschrift „Z-kompakt“, Hand aufs Herz: Die ersten und letzten 30 Minuten Ihres Tages, Heft 4/20, S.15

Ein weiteres Beispiel sind die jüdischen Feste. In 2 Mo 12,14 sagt Gott: *„Dieser Tag soll für euch ein Gedenktag sein, der in allen kommenden Generationen als Festtag für mich gefeiert wird. Das ist eine Anweisung für alle Zeiten*." (GNB)

Warum ist es Gott so wichtig, solche Erinnerungen, wie den Bau eines Steinhaufens oder die jüdischen Feste festzulegen? Damit man sich an das Gute erinnert, was Gott bereits getan hat.

Schauen wir in Ps 78,41-42. Dort steht: *„Wieder und wieder stellten sie ihn auf die Probe und beleidigten ihn, den heiligen Gott Israels. Sie dachten nicht mehr daran, wie er mit starker Hand eingegriffen und sie aus der Gewalt ihrer Unterdrücker befreit hatte."* (NGÜ)

Hier sehen wir das Problem: Sie *„dachten nicht mehr daran"*, sie erinnerten sich nicht an die wunderbaren Dinge, die Gott bereits getan hatte. Sie erinnerten sich nicht an die mächtige Kraft Gottes. Dadurch kam der Großteil des Volkes Israel nie in das Verheißene Land. Gott wollte zwar, dass sie dorthin kommen, aber sie entschieden sich, die falschen Dinge zu glauben, beispielsweise „Wir wollen zurück nach Ägypten. Dort war alles besser."

Das bedeutet also, dass wir durch göttliche Wahrheiten, aber auch durch unsere **persönlichen Erlebnisse mit Gott** unsere destruktiven Erinnerungen auf unserer Herzens-Festplatte umschreiben können. Diese persönlichen Erlebnisse können in vielfältiger Form in unserem Leben auftreten oder bereits aufgetreten sein:

- Gottes reden durch Prophetie
- Träume und Visionen
- Blitzgedanken im Alltag
- Eindrücke und Empfindungen
- Wunder und Zeichen im alltäglichen Leben

Und wie schreibe ich nun mittels „persönlicher Erlebnisse mit Gott" meine Herzens-Festplatte um? Finde einen ruhigen Ort. Schließe deine Augen und denke an die momentan schmerzhafte Erinnerung, die du umschreiben möchtest. Erinnere dich nun an einen wunderbaren Moment, den du mit Gott, Jesus oder dem Heiligen Geist erlebt hast, um die schmerzhafte Erinnerung zu

ersetzen. (Sollte dir solch ein wunderbarer Moment nicht einfallen, dann bitte den Heiligen Geist, dich an solch einen Moment zu erinnern.)

Beispiel:
Ich erhalte eine unerwartet hohe Rechnung. Sofort steigen in mir Sorgen auf. „Wie werde ich die Rechnung nur begleichen können?“
Aber… ich erinnere mich an eine vergleichbare Situation, als ich auf wunderbare Weise von Gott versorgt worden bin. Damals hat ein guter Freund mir nichtwissend Geld zukommen lassen. Die offene Rechnung konnte bezahlt werden.
Solch ein persönliches Erlebnis, dass Gott mein Versorger ist, lässt in mir die Sorgen verstummen und Glauben entstehen. Manchmal nicht sofort, aber mit der Zeit immer schneller.

Ich kann aus eigener Erfahrung bestätigen, dass mich das Thema „göttliche Versorgung“ viele Jahre beschäftigt hat und es fortwährend tut. Aber immer weniger kognitiv, sondern vielmehr mit dem Herzen. Was meine ich damit?
Da ich mich um unsere privaten Finanzen kümmere, habe ich früher viele Haushaltspläne erstellt, mit der Gegenüberstellung von Ausgaben und Einnahmen. Ich versuchte zu errechnen, wie viel Geld für welchen Posten monatlich zur Verfügung steht; also was ist aus *meiner* Sicht möglich und was nicht. Damit bin ich jedoch immer wieder krachend gescheitert und zudem gab es viele Spannungen zwischen meiner Frau und mir, da bestimmte Fragen meinerseits sie oftmals (zurecht) verärgerten: „Schatzi, wie viel hat der Einkauf denn dieses Mal gekostet?“ oder „War das jetzt wirklich nötig, dass du dir *das* noch gekauft hast?“
Um das abzukürzen: Ich merkte irgendwann, dass göttliche Versorgung anders aussehen muss, als ständig das Konto zu checken und sich Sorgen zu machen und sogar den Partner zu kontrollieren. Wir haben dann gemeinschaftlich die Entscheidung getroffen, dass wir

voll und ganz auf Gott vertrauen möchten. Das bedeutet: Er ist unser Versorger. Nicht mein Arbeitgeber und nicht der Staat. Sondern Gott allein. Was hat sich verändert? Keine Haushaltspläne mehr. Meine Frau hat freie Hand, einzukaufen, was immer es braucht. Sie weiß nicht über den Kontostand Bescheid, und will es auch gar nicht. Sie hat sich entschieden, mit dem Heiligen Geist einzukaufen und dadurch abzuwägen, was wann dran ist. Zusätzlich haben wir angefangen so viel Geld ins Königreich Gottes weiterzuleiten, wie nie zuvor. Und ich rede jetzt nicht von 10% :-) Nein, in uns ist die Überzeugung gereift, dass es nicht um 10% geht, sondern um ALLES. Weil es um Alles geht, sind wir uns noch immer am Herausfordern, was das Geben anbetrifft. Jedoch haben wir uns ganz klar dazu entschieden, großzügig zu leben. Mit uns selbst, aber auch für andere. Ganz wichtig ist uns auch geworden, dass unsere Kinder erleben, dass Gott kein knausriger Versorger ist, bei dem schon mal die Kasse leer sein kann, sondern ein Versorger, der überreich beschenkt, weil Ihm alles gehört!
Das war für mein Herz ein längerer Prozess, indem ich immer wieder strauchelte und nicht vertraute. Doch heute kann ich sagen, dass unerwartete Ausgaben oder anstehende Rechnungen, ein neues Auto, die hohe Miete unseres Hauses, die Kleidungswünsche meiner Töchter, … mich immer weniger in Unruhe versetzen können. Mein Herz weiß, dass Gott gut ist und Er mein Versorger ist; und es ist dabei, es auch wirklich zu glauben.
Wenn eine finanzielle Herausforderung kommt, dann erinnere ich mich an all die Momente, in denen Er uns versorgt hat. Mein inneres Zeugnis lässt mich in Seinem Frieden bleiben.
Daher meine Einladung an dich: Überzeuge dein Herz, dass Gott dein Versorger ist. Indem du dich erinnerst, wirst du in einen Lebensstil eintreten, der sich komplett vom Finanzdenken dieser Welt abkoppelt, hinein in das himmlische Finanzkonzept Gottes: „Alles, was mein ist, ist nun auch dein!“

Schauen wir uns noch ein passendes Beispiel aus der Bibel an: Warum war David siegreich über Goliath? Weil er sich an seine Erlebnisse mit Gott erinnerte. Dadurch hatte er den Sieg. Er hätte vor Goliath stehen und sagen können: „Oh, das wird sicherlich schlecht ausgehen.“ Aber nein, er traf die Entscheidung, sich zu erinnern. An was erinnerte er sich? In 1 Sam 17,34-37 lesen wir davon: *„Da sagte David (zu König Saul): Dein Diener hütete die Schafe für seinen Vater. Wenn dann ein Löwe oder Bär kam und ein Lamm aus der Herde packte, lief ich ihm nach, schlug auf ihn ein und riss es aus seinem Rachen. Wenn er mich dann angriff, packte ich ihn am Bart und schlug ihn tot. So hat dein Diener Löwen und Bären erschlagen. Diesem unbeschnittenen Philister soll es genauso ergehen wie einem von ihnen. Denn er hat das Kriegsheer des lebendigen Gottes verhöhnt. Und* ***Jahwe****´, fuhr David fort, ´****der mich*** *aus den Klauen von Löwen und Bären* ***gerettet hat****, wird mich auch aus der Hand dieses Philisters retten!*“ (NeÜ)
Wir sehen also, dass diese Erinnerungen aus der Vergangenheit Davids Herz prägten. Die bevorstehende Herausforderung mit dem Riesen Goliath machte ihm keine Angst. Er hatte sein Herz durch seine Erlebnisse mit Gott bereits davon überzeugt, dass Gott ihm in jeglichen Umständen helfen würde.

Positive Erfahrung durch Vertrauen

Ich habe in meinem bisherigen Leben immer wieder erlebt, wie ich zu mir selbst sagte: „Ich bin so froh, dass ich es gemacht habe!“ Diese Aussage ist ein Zurückschauen auf Erfahrungen, Situationen und Erlebnisse, die sich zu Anfang als schwierig und herausfordernd aufgetan haben, dann aber gemeistert wurden. Bestimmt kennst auch du diese Momente in deinem Leben.
Inwiefern passen diese Erfahrungen in den Kontext von „Herz umschreiben“?

Ganz einfach. Ich bin davon überzeugt, dass eigene positive Erfahrungen, denen ein Vertrauensschritt, ein „Sich-Überwinden", voraus gegangen ist, dazu führen, dass wir destruktive Erinnerungen und deren Glaubenssätze mit Wahrheit umschreiben.
Schauen wir uns diesbezüglich ein paar biblische Beispiele an.
Da wäre zum einen Mose. Mose kennen wir als *den* Big Boss des Volkes Israel. Er hat Millionen von Menschen angeführt. Alle kamen zu ihm, um sich seinen Rat zu holen. Doch schauen wir mal genauer auf Moses Leben.
In 2 Mo 2,12,14-15 lesen wir Folgendes: *„Mose sah sich nach allen Seiten um, und als er sich überzeugt hatte, dass niemand ihn beobachtete,* ***schlug er den Ägypter tot*** *und verscharrte ihn im Sand.*
[…] *Willst du mich jetzt auch umbringen wie gestern den Ägypter?« Mose* ***erschrak****. »Es ist also doch herausgekommen!«, dachte er. Als der Pharao von Moses Tat erfuhr, wollte er ihn hinrichten lassen. Doch Mose konnte* ***fliehen****…"*

Der Mord an einem Ägypter ist also aufgeflogen. In diesem Moment ist mit Mose etwas geschehen. Es heißt, dass er „erschrak". Dieses Erschrecken geschieht in unserem Innern und speichert sich als Erinnerung mit destruktivem Glaubenssatz ab. Denn wir wissen ja, dass starke negative Emotionen, wie in diesem Fall das Erschrecken über das Entdeckt werden, zu jedem späteren Zeitpunkt wiedererlebt werden können, weil unser Herz nichts vergisst.
Okay, kommen wir auf Mose zurück. Viele Jahre später begegnet Mose Gott in einem brennenden Dornbusch. Dort erhält er von Ihm einen Auftrag. Lesen wir mal in 2 Mo 3,10: ***„Darum geh nach Ägypten, Mose!*** *Ich sende dich zum Pharao, denn du sollst mein Volk Israel aus Ägypten herausführen!"*
Ich spüre die innere Erschütterung in Moses Herzen. Hier war sie wieder: Die Erinnerung an damals in Ägypten. Er sollte dahin zurück, wovor er geflohen war. Das ist krass!
Daher lesen wir in den weiteren Versen von Mose, wie er Einwand

um Einwand Gott vorbrachte, um Ihm zu erklären, dass er die falsche Person für diesen Auftrag sei.
Wie lauteten Moses Einwände?
„Ich soll zum Pharao gehen und die Israeliten aus Ägypten herausführen? Wer bin ich schon?“ (2 Mo 3,11 HfA)
„Mose wandte ein: »Was ist, wenn die Israeliten mir nicht glauben und nicht auf mich hören? Bestimmt sagen sie: ›Der HERR ist dir gar nicht erschienen!‹«“ (2 Mo 4,1 HfA)
„»Ach, Herr«, entgegnete Mose, »ich bin noch nie ein guter Redner gewesen. Auch jetzt, wo du mit mir sprichst, hat sich daran nichts geändert. Zum Reden habe ich einfach kein Talent, die Worte kommen mir nur schwer über die Lippen.«“ (2 Mo 4,10 HfA)
„Doch Mose bat: »Ach, Herr, sende doch lieber einen anderen!«“ (2 Mo 4,13 HfA)
DOCH entgegen seiner schlechten Gefühle, die aufgrund der „alten“ schmerzlichen Erinnerungen wirkten, entschied sich Mose im Vertrauen auf Gott, den Auftrag auszuführen: *„Mose ließ seine Frau und die Söhne auf einen Esel steigen und machte sich* ***auf den Weg zurück nach Ägypten****; den Stab Gottes nahm er mit.“*
(2 Mo 4,20 HfA)
Wir wissen bestimmt um all die Wunder und Zeichen, die Mose in den weiteren Jahren erlebte und als einer der „großen“ Männer Gottes bekannt wurde.
Obwohl Mose mit Gott diskutierte und sich aufgrund seiner falschen Überzeugungen nicht für fähig hielt, und sicherlich auch das „Erschrecken“ von damals spürte, ging er im Vertrauen auf Gottes Zusagen nach Ägypten und veränderte die Situation eines ganzen Volkes. Und… er schrieb seine destruktiven Überzeugungen in seinem Herzen um!

Ich halte fest: Wir können destruktive Erinnerungen mittels positiven Erfahrungen umschreiben, indem wir Dinge im Vertrauen auf Gottes Reden hin tun. Positive Erfahrungen verändern unsere Glaubenssätze. Ganz nach dem Prinzip: Gott redet, ich möchte nicht, tue

es aber trotzdem. Das Ergebnis sind Erfahrungen, die mein Inneres verändern.

Werfen wir einen Blick auf das Leben von Gideon. Im Buch Richter lesen wir davon: *„Der HERR sah Gideon an und sagte: »Ich gebe dir einen* ***Auftrag****: Geh und rette Israel aus der Gewalt der Midianiter! Du hast die Kraft dazu!« »Aber* ***wie soll ich*** *Israel denn retten?«, rief Gideon. »Meine Sippe ist die kleinste in Manasse, und* ***ich bin der Jüngste*** *in unserer Familie.«"* (Ri 6,14-15)
Gideon hatte Glaubenssätze, wie bspw. „Ich bin nicht gut genug." und „Ich bin zu jung." in sich gespeichert. Daher traute er sich diesen Auftrag Gottes überhaupt nicht zu. Doch schließlich vertraute er Gott trotz der Diskrepanz seiner eigenen Gefühle. Dadurch heilte Gideon seine falschen inneren Überzeugungen und erlebte einen unfassbaren militärischen Sieg über das feindliche Volk der Midianiter: *„Die Midianiter, Amalekiter und andere Völker aus dem Osten hatten sich im Tal ausgebreitet wie ein* ***Heuschreckenschwarm****. Ihre Kamele waren so zahlreich wie der Sand am Meer. […] Er teilte seine* ***300 Soldaten****…"* (Ri 6,12+16 HfA) *„Die Midianiter hatten eine schwere Niederlage erlitten, nun forderten sie die Israeliten nicht mehr heraus. Vierzig Jahre, solange Gideon noch lebte, herrschte Frieden im Land."* (Ri 8,28 HfA)

Kennst du den Propheten Jeremia? Auch er versuchte aus einer falschen inneren Überzeugung Gott davon abzuhalten, ihn zu gebrauchen: *„Ich aber erwiderte: »O nein, mein HERR und Gott! Ich habe keine Erfahrung im Reden, denn ich bin noch viel zu jung!«* (Jer 1,6 HfA) Auch Jeremia entschied sich, dem Reden Gottes zu vertrauen und erlebte, wie er vor Königen stand, um Gottes Sprachrohr zu sein.

In der Bibel findet man viele weitere Männer und Frauen, die entgegen ihrer inneren Glaubensüberzeugung dem Reden Gottes vertrauten und zum Schluss sagen konnten: „Bin ich froh, dass ich mich getraut habe."

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich dir noch eine Begebenheit aus meinem Leben erzählen.
Vor gut sechs Jahren eröffnete Gott meiner Frau und mir Seinen Gedanken, ob wir nicht auf eine Bibelschule gehen möchten. Ich spürte sehr deutlich Gottes Reden und war davon sehr ergriffen. Für meine Frau und mich war das ein wahrer „Gottes-Moment". Doch dann waren da diese falschen Glaubenssätze in mir, wie beispielsweise:
„Man kann doch nicht zwei Jahre einfach so verplempern und nichts tun (im beruflichen Sinne, Karriere, …)."
„Ich bin es nicht wert, dass jemand anderes hart arbeitet und für uns die Bibelschulkosten bezahlt." …
In mir gab es einige Einwände, so wie bei Mose.
DOCH wir sind „ausgezogen". Tatsächlich waren wir als Familie zwei Jahre auf einer Bibelschule und haben viel Gutes erleben dürfen. Zudem hat sich auch dadurch unser Weg zum Josua-Dienst (www.josua-dienst.de) in Strittmatt, wo wir jetzt wohnen und arbeiten, aufgetan. Es brauchte aber **meine** Entscheidung, Gottes Reden zu vertrauen und mich selbst über starke innere Überzeugungen hinwegzusetzen.

<u>Zusammenfassung</u>: Wir sehen also, dass wir über Gottes Zusagen aus seinem Wort meditieren, nachsinnen können, oder uns zurückerinnern an Situationen, wo wir mit Ihm wunderbare Dinge erlebt haben oder wir Vertrauensschritte auf Sein Wort hin gehen und dadurch erleben, wie wir unsere Herzen umschreiben und Lüge durch Wahrheit ersetzen.
Ich hoffe, dass du dir darüber im Klaren bist, dass es in deiner Verantwortung liegt, was du erlebst, aber auch spürst, dass die „Wege" hin zu einem Leben in Freiheit und Fülle nicht kompliziert und verwirrend ist. Nein, im Gegenteil :-) Es ist eigentlich sehr einfach. Intensiviere deine Beziehung mit Ihm und du wirst dein Herz immer mehr mit Seinem Herz verbinden und ein ungeteiltes Herz bekommen.

Woher weiß ich, ob mein Herz bereits glaubt?

Wie das Wasser ein Spiegel ist für das Gesicht,
so ist das ***Herz ein Spiegel*** *für den Menschen*.
Spr 27,19

Durch die kennengelernten praktischen Werkzeuge wie die *Zusagen Gottes*, die *biblischen Verheißungen*, die *Namen Gottes*, *die persönlichen Erlebnisse mit Gott* und *Positive Erfahrung durch Vertrauen* können wir die Wurzel unserer Probleme, unsere destruktiven Erinnerungen, umschreiben und damit unser Herz heilen.

Doch wie kann man herausfinden, ob das eigene Herz bestimmte Dinge bereits glaubt oder eben noch nicht? Dies zeigt sich anhand der jeweiligen **stärksten Emotion**, die wir in einer bestimmten Situation spüren. Dadurch offenbart sich, was unser Herz glaubt.

Mithilfe der folgenden **fünf Herz-Fragen**[122] kannst du deine Herzensmotive überprüfen, um Einblicke in deinen Herzenszustand zu erhalten.

Wie läuft dieser Herz-Test ab?

Nimm dir etwas Zeit, gehe an einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und stelle dir die jeweilige Frage. Achte auf deine Gefühle, die bei den einzelnen Fragen ausgelöst werden. Die entsprechend stärkste Emotion zeigt dir, was tief in deinem Herzen ist. Am besten schreibst du dir bei der jeweiligen *Herz-Frage* kurz auf, was du gedacht oder gefühlt hast, um dann ggf. später darüber zu meditieren und dein Herz umzuschreiben.

Herz-Frage Nr.1

Was ist dein erstes Gefühl, dein erster Gedanke, deine erste Reaktion, wenn ein Problem in deinem Leben auftritt?

Dieses Gefühl, dieser Gedanke, diese Reaktion zeigt dir, was in deinem Herzen ist.

---

[122] Vgl. Zeitschrift „Z-kompakt“, Hand aufs Herz: Sie benötigen ein Herz-Attest, Heft 4/20, S.13-14

Mögliche Gefühle, Gedanken, Reaktionen könnten sein:
„Oh nein, immer muss das mir passieren.“
„Ich weiß, sie werden mich nicht akzeptieren.“
„Ich wusste, dass es schief gehen wird.“
Wenn du lediglich *ein* Gefühl, *einen* Gedanken oder eine Reaktion hast, die nicht freudig und positiv ist, dann weißt du, dass du ein verkehrtes[123] Herz hast: *„Wer ein verkehrtes… Herz hat, findet nichts Gutes,“* (Spr. 17,20) Ein aufrichtiges Herz dagegen findet das Gute in jeglichen Umständen!
Wenn du diese Bestandsaufnahme deines Herzens durchgeführt hast und *mehr* Probleme als Möglichkeiten siehst, *mehr* Hindernisse als Siege, *mehr* Menschen gegen dich als für dich, … dann ist das Problem in deinem Herzen und nirgendwo anders. Es liegt nicht an anderen Menschen und auch nicht an deinen Umständen.

Meine Gedanken, Gefühle, Reaktionen:

____

____

____

____

Herz-Frage Nr.2
Eine zweite Frage, um herauszufinden, ob du ein verkehrtes oder ein aufrichtiges Herz hast:
Ist es ganz natürlich für dich, auf Gott zu vertrauen?
Mögliche Szenarien:

- Dein Auto geht morgen kaputt und du hast kein Geld für die Reparatur.

---

[123] Ich habe mich entschieden, das Wort *„verkehrt“* zu verwenden, da es vom Kontext her am meisten in den über 800 Bibelstellen verwendet wird. Synonym werden beispielsweise auch die Wörter „abtrünnig“ und „missmutig“ verwendet.

- Morgen verlierst du deine Arbeitsstelle und du weißt nicht, wie du deine Rechnungen bezahlen sollst.

Was ist in solchen Fällen für dich natürlicher: sich zu beklagen oder Gott zu vertrauen?
Wenn es für dich normal ist, auf Gott zu vertrauen, dann hast du ein aufrichtiges Herz. Oder ist deine erste Reaktion in etwa so: „O, Gott, warum muss das immer mir passieren?“ Dann ist dein Herz verkehrt und braucht Heilung.

Meine Gedanken, Gefühle, Reaktionen:

____

____

____

____

Herz-Frage Nr.3
Eine dritte Frage, um herauszufinden, ob du ein verkehrtes oder ein aufrichtiges Herz hast:
Wenn dir gesagt wird, du musst etwas tun, was für dich sehr schwierig ist und du keinerlei Erfahrung darin hast. Was ist dein erstes Gefühl, dein erster Gedanke und deine erste Reaktion?
Stell dir folgende zwei Szenarien vor:
a) Du sollst im Namen deiner Firma vor über 1000 Menschen einen Vortrag zu einem dir unbekannten Thema halten.
Was ist dein erstes Gefühl, dein erster Gedanke und deine erste Reaktion?
b) Was wäre, wenn Gott sagt, dass du nach Afrika gehen sollst in ein Gebiet das von Muslimen bewohnt ist? Und die Gemeinde kann dich nicht finanziell unterstützen?

Was ist dein erstes Gefühl, dein erster Gedanke und deine erste Reaktion?
Wenn du dem Wort Gottes glaubst und dich danach ausrichtest, was Gott über dich sagt, dann wird deine erste Reaktion auf die Bitte, den Vortrag der Firma zu halten, Folgende sein:
Du wirst lächeln und dich super gut fühlen, weil du weißt und es auch fühlst: *„Ich bin zu allem fähig durch den, der in mir mit seiner Kraft wirkt*.“ (Phil 4,13 DBU) Du wirst sagen: „Das wird ein genialer Vortrag werden. Die Zuhörer werden bestens unterhalten sein. Der Geist Gottes wird durch mich wirken.“ Du bist so glücklich diesbezüglich gefragt worden zu sein.
Und nach Afrika zu gehen, hört sich sehr herausfordernd an, aber ich bin ja in Christus und daher wird alles gut gehen.
Mit einem aufrichtigen Herzen wirst du in allen Situationen und Umständen das Gute finden.

Meine Gedanken, Gefühle, Reaktionen:

____

____

____

____

Herz-Frage Nr.4
Schließe deine Augen und denke dabei an Folgendes:
„Ich bin geliebt von Gott.“
„Ich bin sehr schön.“
„Ich könnte nicht perfekter sein.“
„Ich bin liebenswürdig und angenommen.“
„Ich bin sehr besonders.“
Öffne deine Augen. Was hast du gedacht, als du das gehört hast? Was hast du gefühlt?

Vielleicht hast du auch gar nichts gefühlt oder eine gewisse Traurigkeit gespürt?
Wichtig ist: „Sei ehrlich!" Du musst wissen, was dein Herz fühlt, sonst kannst du es nicht ändern.
Was dein Herz wirklich glaubt erkennst du daran, welche Emotionen, in diesem Fall bei den gestellten Fragen, hervorkommen. Wenn du dich nicht von Gott geliebt fühlst, dich nicht schön findest, usw., dann ist noch kein Glaube in deinem Herzen – du hast höchstens Dogmen im Kopf, aber die können nichts bewirken.

Meine Gedanken, Gefühle, Reaktionen:

____

____

____

____

Herz-Frage Nr.5
Schließe deine Augen und denke dabei an Folgendes:
„Denke an deine finanzielle Situation."
„Denke an deine Ehe."
„Denke an deine Kinder."
„Denke an deine Zukunft. Die nächsten Tage, Monate, Jahre…"
„Denke über deine Kindheit nach."
„Denke an deine Mutter, deinen Vater, als du noch selbst Kind warst."
„Denke an deine Schulzeit."
„Denke an einen Arbeitskollegen."
…

Diese Liste könnte man beliebig erweitern, vor allem mit Menschen, mit denen man Probleme hat und wo es Vergebung und Versöhnung braucht.
Welche Gedanken, Gefühle und Reaktionen nimmst du wahr? Hattest du bei einer dieser Fragen starke Emotionen? Was immer du fühlst, es ist das, was dein Herz glaubt.

Meine Gedanken, Gefühle, Reaktionen:

____

____

____

____

Zusammenfassung:
Die stärksten Emotionen, die in dir hochkommen, zeigen, was dein Herz wirklich glaubt. Menschen kann man täuschen und sich selbst auch, aber niemals das Herz. Das Herz findet einen Weg, sich auszudrücken – durch Süchte oder durch gute Vorsätze (die man aber nicht einhalten kann), durch Angstattacken, durch Wutausbrüche, usw.
Ich ermutige dich, die einzelnen Herz-Fragen in einer Regelmäßigkeit durchzugehen. Sie können dir auf dem Weg behilflich sein, ein ungeteiltes Herz zu bekommen.

Dies war das abschließende Kapitel zum praktischen Teil dieses Buches. Im nächsten Kapitel möchte ich dich mit hineinnehmen, wie ein Leben in Fülle aussieht. Woran erkennt man es? Wie manifestiert sich dieses göttliche Leben? Anhand der ersten Gemeinde, den ersten Christen, über die uns die Bibel berichtet, werde ich versuchen, uns das näher zu bringen.

7. Ein Leben in der Fülle des Neuen Bundes

„Wer an mich (Jesus) glaubt, wird die Dinge, die ich tue, auch tun; ja er wird sogar noch größere Dinge tun.“
Joh 14,12 NGÜ

Wie sieht ein Leben, geprägt vom Verständnis des Neuen Bundes aus? Wenn ein Leben in Fülle die Auswirkung des Neuen Bundes ist, wie zeigt sich das dann im Sichtbaren? Wenn uns durch das Erlösungswerk Jesu ein Leben, gekennzeichnet von Kraft, Wundern und Zeichen versprochen ist, wie macht sich das ganz konkret bemerkbar?
All diese Fragen lassen sich sehr eindrücklich anhand der ersten Christen beantworten, von denen die Bibel in der Apostelgeschichte erzählt. Zu dieser ersten Gemeinde gehörten Männer wie Petrus und Johannes, die über drei Jahre Tag für Tag mit Jesus unterwegs waren. Sie haben Ihn hautnah erlebt und nach Jesu Tod und Seiner Auferstehung noch einige Zeit mit Jesus verbracht. Ich bin mir sicher, dass ihnen ein Verständnis vom Neuen Bund offenbart wurde, welches dann einen riesigen Output in ihrem Leben fand. Wie dieser Output tatsächlich ausgesehen hat, lesen wir an vielen Stellen in der Apostelgeschichte.
Ich habe einige dieser Stellen ausgewählt und zusammengestellt. Ich ermutige dich, lies die Bibelverse mit der „Brille des Neuen Bundes“. Bitte den Heiligen Geist, dir diese Verse aufzuschließen und öffne ganz bewusst dein Herz, um die darin enthaltenen Wahrheiten, die auch in unserem Leben Ausdruck finden dürfen, aufzunehmen.

<u>Die erste Gemeinde</u>
„Die Menschen, die seine Botschaft annahmen, ließen sich noch am selben Tag im Wasser untertauchen. So kamen an diesem Tag etwa dreitausend Personen zur Gottesgemeinde hinzu. So gestalteten

sie ihren Alltag: Sie nahmen die Lehre der bevollmächtigten Jesusbotschafter als Maßstab für ihr Leben. Sie teilten ihr Leben miteinander, brachen feierlich das Brot und widmeten sich dem Gebet. Alle Menschen wurden von Ehrfurcht erfasst, zumal viele Zeichen und Wundertaten durch die Apostel geschahen. Alle, die so im Vertrauen auf Gott lebten, richteten sich auf das gemeinsame Ziel aus und sahen alles als Gemeinschaftseigentum an. Sie verkauften ihren Besitz und ihre Güter und teilten sie unter allen auf, gemäß dem, ob jemand Not litt. Tag für Tag waren sie in großer Einmütigkeit zusammen auf dem Tempelgelände. Und in den Häusern brachen sie feierlich das Brot und aßen mit jubelndem Lobgesang und mit einem auf Gott ausgerichteten Herzen. Sie lobten Gott und waren beim gesamten Volk sehr angesehen. Und er, der Herr selbst, fügte Tag um Tag Menschen hinzu, die seine Rettung annahmen." (Apg 2, 41-47 DBU)

<u>Ein bewegendes Wunder</u>
„Aber Petrus sagte: »Gold und Silber habe ich nicht; doch was ich habe, will ich dir geben. Im Namen von Jesus Christus aus Nazareth: Steh auf und geh umher!« Und er fasste den Gelähmten bei der rechten Hand und half ihm auf. Im gleichen Augenblick erstarkten seine Füße und Knöchel; mit einem Sprung war er auf den Beinen und ging umher. Er folgte Petrus und Johannes in den Vorhof des Tempels, lief umher, sprang vor Freude und dankte Gott mit lauter Stimme." (Apg 3,6-8 GNB)

„Doch viele von den Leuten, die die Botschaft gehört hatten, setzten ihr Vertrauen auf Jesus. So wuchs die Zahl der Glaubenden auf ungefähr fünftausend." (Apg 4,4 DBU)

„Doch Petrus und Johannes erwiderten: »Ob es recht ist vor Gott, euch mehr zu gehorchen als ihm, Gott, das solltet ihr selbst beurteilen! Es ist für uns einfach unmöglich, nicht von dem zu sprechen, was wir gesehen und gehört haben.« Doch sie bedrohten

die beiden noch mehr und ließen sie dann gehen, weil sie wegen des Volkes keine Möglichkeit sahen, sie zu bestrafen. Denn alle gaben Gott die Ehre wegen dem, was geschehen war.“ (Apg 4,19-21 DBU)

„Als sie ihr Gebet beendet hatten, erbebte der Ort, wo sie zusammengekommen waren, und sie wurden alle vom heiligen Gottesgeist erfüllt. So sagten sie Gottes Botschaft ganz unbekümmert und offen weiter.“ (Apg 4,31 DBU)

Gelingende Gemeinschaft

„Die ganze große Menge derer, die an Jesus glaubten, war ein Herz und eine Seele. Kein Einziger von ihnen sagte, dass sein Eigentum ihm allein gehöre. Nein, sie nutzten allen Besitz gemeinsam. Durch gewaltige Machttaten bekräftigten die Apostel, dass Jesus, der Herr, tatsächlich auferstanden war. Und sie erlebten alle die große Kraft der wunderbaren Gnade Gottes. Kein Einziger von ihnen musste in Armut leben, denn alle, die Felder oder Häuser besaßen, verkauften sie und brachten den Erlös herbei und legten ihn nieder vor den Füßen der bevollmächtigten Jesusboten. Dann bekam jeder Einzelne das zugeteilt, was er brauchte. So machte es auch Josef. Er hatte von den Aposteln den Beinamen Barnabas bekommen, was übersetzt bedeutet »Sohn des Trostes«. Er war ein Mitglied des Stammes Levi und war in Zypern geboren worden. Er besaß einen Acker. Den verkaufte er, kam mit dem Geld zu den Aposteln und legte es vor ihren Füßen nieder.“ (Apg 4,32-37 DBU)

Zeichen und Wunder

„Durch die Hände der bevollmächtigten Jesusboten wurden viele Zeichen und Wunder bewirkt, mitten unter den Leuten. Alle, die an Jesus glaubten, trafen sich regelmäßig in der Säulenhalle Salomos im Tempelgelände. Aber niemand von den Einwohnern Jerusalems wagte es, sich ihnen anzuschließen. Und doch hielt das Volk sie in großen Ehren. Und immer mehr Menschen kamen zum Glauben an

Jesus, den Herrn, ja, eine große Menge von Männern und Frauen kam zur Gemeinde hinzu. Die Leute trugen sogar die Kranken auf die öffentlichen Plätze und legten sie dort auf Liegen und Matratzen hin. Denn sie hofften, dass, wenn Petrus vorüberging, sein Schatten auf einen von ihnen fallen könnte. Es kam auch eine große Menschenmenge aus den Ortschaften um Jerusalem herbei. Sie trugen die Kranken und die, die von bösartigen Geistesmächten geplagt waren, herbei, und alle wurden gesund.“
(Apg 5, 12-16 DBU)

„Sie nahmen die Apostel fest und warfen sie in das öffentliche Gefängnis. Doch ein Engel Gottes des Herrn öffnete in der Nacht die Türen des Gefängnisses und führte sie hinaus …“
(Apg 5,18+19 DBU)

„Da starrten alle, die im Hohen Rat zusammen waren, auf Stephanus und sahen, dass sein Gesicht aussah wie das Angesicht eines Engels.“ (Apg 5,15 DBU)

„So steinigten sie Stephanus. Doch der rief Gott im Gebet an und sagte: »Herr, Jesus, nimm meinen Geist auf!« Er kniete nieder und rief mit lauter Stimme: »Herr, rechne ihnen diese Schuld nicht zu!« Mit diesen Worten starb er.“ (Apg 7,59+60 DBU)

„Als sie dann wieder aus dem Wasser herausstiegen, packte der Geist Gottes des Herrn den Philippus. Von diesem Augenblick an sah der afrikanische Finanzminister ihn nicht mehr. Doch er setzte seinen Weg fort, voller Freude. Und Philippus wurde in Aschdod gesichtet. Von da aus durchzog er alle Ortschaften und gab dort Gottes gute Nachricht weiter, bis er nach Cäsarea kam.“
(Apg 8,39+40 DBU)

„Dort traf er einen Mann namens Äneas, der schon seit acht Jahren gelähmt in seinem Bett lag. Da sagte Petrus zu ihm: »Äneas, Jesus,

der Messias, macht dich gesund. Steh auf und räum selbst dein Bett auf!« Sofort stand er auf.“ (Apg 9,33+34 DBU)

„Es geschah nun in diesen Tagen, dass sie krank wurde und starb. Dann wurde sie gewaschen und in das Dachzimmer gelegt. […] Da stand Petrus auf und ging mit ihnen. Als er dort angekommen war, brachten sie ihn in das Dachzimmer. Alle Witwen kamen weinend zu ihm und zeigten ihm die Kleidung, Unter- und Oberkleider, die Dorkas hergestellt hatte, als sie noch lebte. Da warf Petrus alle aus dem Raum hinaus und kniete nieder. Er betete, wandte sich dann dem Leichnam zu und sagte: »Tabita, steh wieder auf!« Sie öffnete ihre Augen und als sie Petrus sah, setzte sie sich auf. Er reichte ihr die Hand und richtete sie ganz auf. Dann rief er alle die, die zu Gottes Gemeinde gehörten, herbei, auch die Witwen, und stellte sie lebendig vor sie hin.“ (Apg 9,37-41 DBU)

„Einer von ihnen namens Agabus stand öffentlich auf und sagte durch die Eingebung des Gottesgeistes eine große Hungersnot voraus, die sich über die ganze bewohnte Erde ausbreiten würde. Diese Hungersnot kam dann auch zur Zeit des Kaisers Claudius.“ (Apg 11,28 DBU)

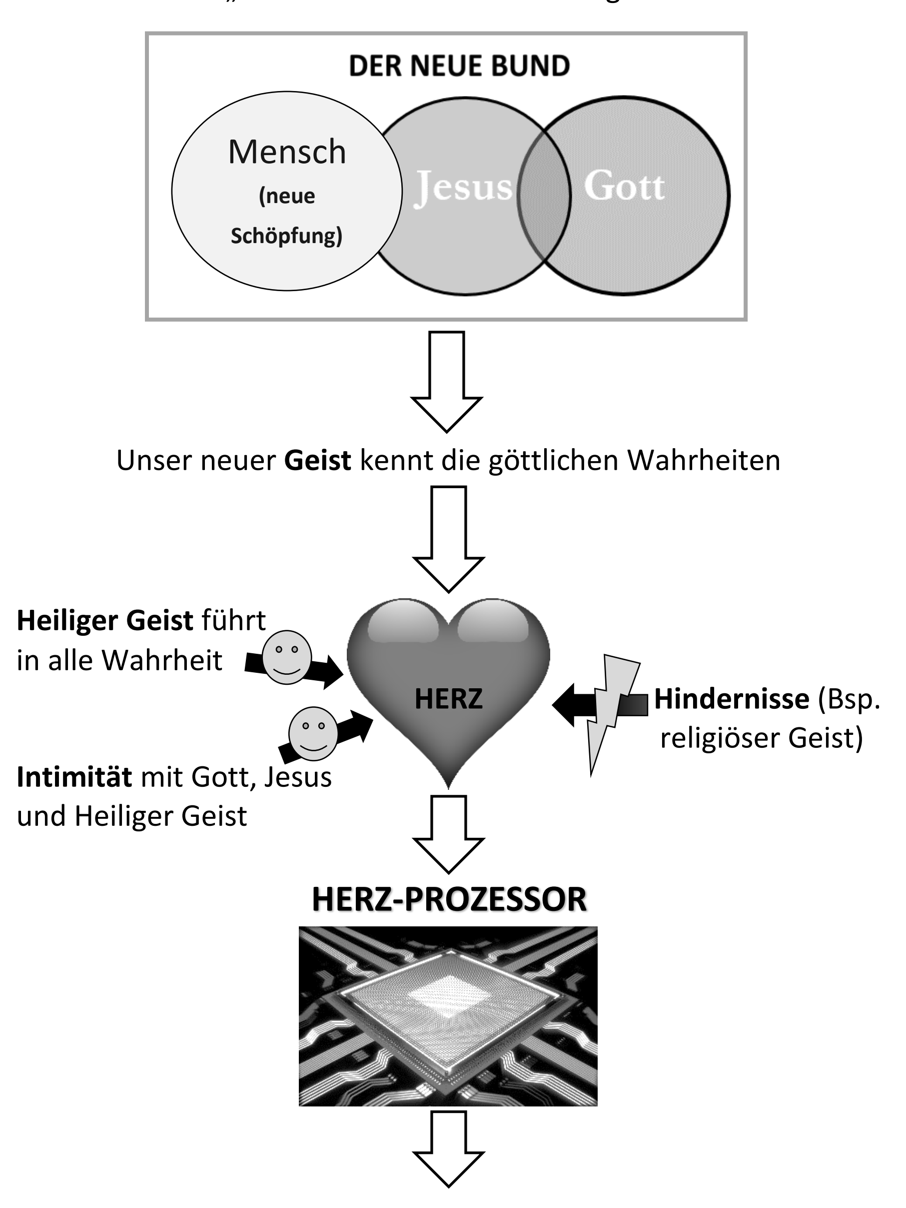
„In der Nacht, bevor Herodes ihn zur Anklage vorführen wollte, schlief Petrus zwischen zwei Soldaten, an die er mit zwei Ketten gefesselt war. Außerdem bewachten Wächter das Gefängnis außen vor dem Tor. Auf einmal stand ein Engel Gottes vor ihm, und ein Licht strahlte in der Zelle auf. Der Gottesbote schlug Petrus an die Seite und weckte ihn mit den Worten: »Steh schnell auf!« Da fielen die Ketten von seinen Händen ab. Da sagte der Engel zu ihm: »Schnall deinen Gürtel um und zieh deine Sandalen an!« Das tat Petrus. Dann sagte der Gottesbote zu ihm: »Zieh dein Obergewand an und komm hinter mir her!« Er lief hinter ihm her und gelangte so nach draußen. Dabei merkte er nicht, dass dieses Eingreifen des Engels Wirklichkeit war, sondern es schien ihm so, als sähe er eine

Vision. Sie gingen durch die erste und die zweite Wache hindurch und kamen an das eiserne Tor, das in die Stadt hinausführte. Das öffnete sich ihnen von selbst. So gingen sie hinaus und liefen eine Straße entlang. Da verließ ihn der Gottesbote plötzlich."
(Apg 12,6-10 DBU)

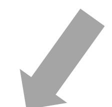
Wenn ich das so lese, dann spüre ich in mir eine Sehnsucht, dass wir heute solch ein Leben, geprägt von übernatürlichen Zeichen und Wundern, wieder als ganz „normal" erleben werden. Ein Leben aus der Fülle des Neuen Bundes, in dem wir als Christen mit der Kraft des Heiligen Geistes die Welt um uns herum verändern. Dazu braucht es in vielen Bereichen unseres Herzens eine Veränderung. Unsere Herz-Festplatte muss umgeschrieben werden. All die Limitierungen und Begrenzungen in unseren Herzen brauchen Heilung, indem wir auf das schauen, was durch Jesus am Kreuz vollbracht worden ist. Ich bin mir sicher, dass die Jünger Jesu, wie beispielsweise Petrus und Johannes, in den drei Jahren, in denen sie mit Jesus „livehaftig" unterwegs waren, ihre Herzen verändert haben. Und wir wissen auch, dass sich viele Jünger von Jesus abgewendet haben: *„Von da an zogen sich viele seiner Jünger von ihm zurück und begleiteten ihn nicht mehr*." (Joh 6,66 NGÜ) Doch zurückgeblieben sind diejenigen, die ganz nah an Jesus waren. Die, die mit Ihm im Herzen verbunden waren. Sie haben nach Jesu Himmelfahrt die Welt verändert!
Der Neue Bund und alle daraus resultierenden göttlichen Segnungen stehen auch uns zur Verfügung. Daher müssen wir mehr als alles andere unser Herz bewahren, denn es ist die Quelle unseres Lebens. Mehr als alles andere unser Herz mit den Wahrheiten Gottes überzeugen. Mehr als alles andere unser Herz <u>jetzt</u> vorbereiten, um in allen Lebenssituationen, ob sie noch so herausfordernd sind, fest zu stehen.
Es ist unser Herz, welches sich mit Gottes Herzen verbinden muss. Und das ist deine und meine Aufgabe. Aber, es ist möglich! Eine Herzensreise wartet auf uns. Bist du bereit?

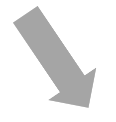
8. Heart-Facts

Anhand eines Schaubildes habe ich eine Zusammenfassung erstellt, in welchem alle „Heart-Facts“ des Buches dargestellt sind:



Der OUTPUT ist entscheidend für die Art von Lebensqualität, denn aus dem Herzen entspringt die Quelle des Lebens





Herz glaubt nur teilweise

Herz-Probleme:
Begrenzung und
Limitierung im Leben
→ Falsche Glaubenssätze
erzeugen „Stress“ und
dieser führt dann zu
körperl. /psych. Krankheiten



Herz-Festplatte muss
umgeschrieben werden
→ Meditation von Bibl.
Verheißungen, Zusagen
Gottes, Namen Gottes, …



Geteiltes Herz wird immer
mehr geheilt
Auswirkung: Ungeteiltes
Herz synchronisiert mit Jesus;
Leben in Fülle

Herz glaubt göttliche Wahrheiten



Ungeteiltes Herz synchronisiert
mit Jesus
Auswirkung: Leben in der Fülle
des vollbrachten Werkes am
Kreuz

9. Bonusmaterial

Bonus Nr. 1
Zusagen Gottes

- 1 Kor 1,2 *an die Geheiligten in Christus Jesus*…
  → Ich *bin* heilig (=abgesondert für Gott).
- Eph 2,6 *und hat uns mitauferweckt und mitversetzt in die himmlischen [Regionen] in Christus Jesus,*
  → Ich *bin* versetzt an himmlische Orte, habe Zugang zum Wohnort Gottes.
- Phil 3,14 *der in der Teilhabe an der himmlischen Welt besteht, zu der uns Gott durch Jesus Christus berufen hat*. (NGÜ)
  → Ich *bin* zur Teilhabe an der himmlischen Welt berufen.
- Kol 1,14 *Durch ihn, Jesus Christus, sind wir erlöst; durch ihn sind uns unsere Sünden vergeben*. (NGÜ)
  → Ich *bin* erlöst und mir sind meine Sünden vergeben.
- Gal 5,1 *Christus hat uns befreit, damit wir als Befreite leben.* (NeÜ)
  → Zur Freiheit *hat* mich Christus befreit.

Im Neuen Testament finden wir viele dieser *Zusagen Gottes*. Wie in Kapitel 6 beschrieben, bist du nun in der Lage, diese *Zusagen Gottes* selbst in der Bibel zu finden und darüber nachzusinnen.

Bonus Nr. 2
Namen Gottes

- Jehovah El-Emunah / El HaNe´eman – der treue Gott
  5. Mo 7,9 So erkenne nun, dass der HERR, dein Gott, der wahre Gott ist, der treue Gott, der den Bund und die Gnade denen bewahrt, die ihn lieben und seine Gebote bewahren, auf tausend Generationen;

Die beiden Wörter „El“ und „aman“ bedeuten, dass Gott zuverlässig, fest, stabil und vertrauenswürdig ist. Gottes Treue bedeutet, dass er sich nicht verändert. Er steht immer zu seinem Wort. Er ernährt uns, unterstützt uns und hält uns.

- <u>Jahwe Schalom – der Herr unser Friede</u>
  Jes 9,5 Denn ein Kind ist uns geboren, ein Sohn ist uns gegeben; und die Herrschaft ruht auf seiner Schulter; und man nennt seinen Namen: Wunderbarer, Ratgeber, starker Gott, Ewig-Vater, Friedefürst.
  Röm 15,33 Der Gott des Friedens sei mit euch allen!

  Er ist Friede, Heil, Sicherheit, Wohlergehen, Gesundheit, Wohlstand, Fröhlichkeit, Vollkommenheit, Freundlichkeit, Gunst, Gedeihen, Ruhe, Sicherheit im Verstand und Körper, Wiederherstellung, Glück.

- <u>Jahwe Zidkenu – der Herr unsere Gerechtigkeit</u>
  Jer 23,6 In seinen Tagen wird Juda gerettet werden und Israel sicher wohnen; und das ist der Name, den man ihm geben wird: »Der HERR ist unsere Gerechtigkeit«.
  Ps 4,2 Antworte mir auf mein Schreien, du Gott meiner Gerechtigkeit! In der Bedrängnis hast du mir Raum gemacht; sei mir gnädig und erhöre mein Gebet!
  2. Kor 5,21 Denn er hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht, damit wir in ihm [zur] Gerechtigkeit Gottes würden.

  Jahwe ist Gerechtigkeit. Gerechtigkeit walten lassen und Recht sprechen. Rechtfertigen, für unschuldig erklären, freisprechen. Richtig vor Gott. Jahwe Zidkenu offenbart uns, wie und in welchem Maß wir von Gott angenommen sind, gereinigt in dem Blut des Lammes und bekleidet mit dem weißen Gewand der Gerechtigkeit, das wir durch Jesus bekommen.

10. Buchtipps

- Geheiltes Herz – Christa Black Gifford
  Die Autorin erzählt in diesem Buch auf eine erstaunlich offene und ehrliche Weise, wie sie nach vielen Enttäuschungen und Leid bei Gott Heilung für ihr zerbrochenes Herz gefunden hat.

- Die Ergründung des Herzens – Phil Mason
  Der Autor bringt uns mit diesem Buch wieder mit dem Herzen Gottes – und somit auch mit unserem eigenen Herzen – in Verbindung. Begegnen wir der verschwenderischen Liebe des Vaters, die in unserem Herzen eine neue Begeisterung und Leidenschaft erweckt.

- Lebe geliebt, lebe frei – Connie Witter
  Jedes Menschenherz sehnt sich nach Liebe, und Gott ist Liebe. Wir suchen bei anderen nach Annahme, Wertschätzung und Sicherheit, doch nur Jesus kann die Bedürfnisse unseres Herzens voll und ganz erfüllen.

- Leben in der Fülle des Neuen Bundes – Reinhard Hirtler
  Der Autor will den gläubigen Leser keinesfalls überzeugen, perfekt zu werden, sondern ausgiebig zu genießen, wie perfekt Gottes Bund mit ihm ist.

- Leben ohne Begrenzungen – Reinhard Hirtler
  Was genau bedeutet es für meinen Alltag, wenn Jesus sagt „Es ist vollbracht“? Kann ich ein Leben ohne Grenzen leben? Gott sagt ganz klar: JA!

- Der Ruf des Schofars – Jim Gettmann
  Das Buch lässt uns entdecken, was Gott von Anbeginn mit den Menschen und dem Gesetz vorhatte und weshalb ein neuer Bund erforderlich war. Nur wenn wir den Sinn und die Funktion des Alten Bundes verstehen, werden wir auch den Neuen Bund richtig verstehen können.

- Extra reine Gnade – Ryan Rufus
  Gesetzlichkeit, Leistungsdenken und Selbstgerechtigkeit überwuchern leicht das lebendige Vertrauen auf die Güte und Barmherzigkeit Gottes - und lassen es mehr und mehr absterben. Der Autor zeigt, wie hässlich und zerstörerisch dieser Vorgang ist.

- Freiheit ruft – Conrad Max Gille
  Das Buch beschreibt auf lockere und doch tiefe Weise, gespickt mit persönlichen Erfahrungen, dass Jesus am Kreuz ein vollkommenes Werk für uns vollbracht hat, um uns in ein Leben der Freiheit zu führen. Es ist alles vorhanden, um siegreich durchs Leben zu gehen! Nicht mehr geht es um krampfhafte Versuche, etwas zu bekommen, sondern vielmehr darum, zu entdecken, was für ein kraftvolles Überwinderleben uns der himmlische Vater in Christus bereitet hat.

- Hörst du mich? - Ilona Ingold
  Hörst Du die Stimme Gottes? Wie spricht er mit Dir? Wie zeigt er Dir seine Liebe? Was ist Prophetie? Prophetie ist das Reden Gottes, sein Herz und seine Sicht über das was war, das was ist und das was kommt. Entdecke, dass Gott ganz individuell und persönlich in dein Herz und in dein Leben spricht und dir in deiner ganz eigenen Sprache seine Pläne offenbart.

- Wer du bist in Christus – Wilkin van de Kamp
  Gott bietet dir eine unverwüstliche Identität an, an der niemand etwas entfernen und niemand etwas hinzufügen kann. Es ist deine funkelnagelneue Identität in Christus. In einer sehr klaren und ansprechenden Art und Weise erklärt der Autor, wer du „in Christus“ bist. Es geht insbesondere darum, dass du dir bewusst bist, wie Gott dich sieht, da du „in Christus“ bist.

Die meisten Bücher können über den Online-Shop des Josua-Dienstes www.josua-dienst.de bestellt werden.



zum Shop

An dieser Stelle möchte ich noch auf das *HeartSync*-Modell verweisen – ein Weg zu einem ungeteilten Herzen. Ziel, dieses Modells ist es, dass alle Anteile unseres Herzens zu Jesus kommen und sich mit Ihm synchronisieren. Wenn du mehr wissen möchtest, dann folge dem Link https://www.heartsync.eu/

BESUCHE MEINEN
YouTube - und **Instagram-Kanal**.





Dort findest du Kurzvideos zum Thema „Herz".

Folgende Videos sind u.a. bereits erschienen:















Kennst du schon unsere Seminare?

„Herz ist Trumpf“, so lautet unser neues Seminar. Von Montag bis Freitag erwarten dich intensive Tage, wo wir gemeinsam auf eine **Herz-Erlebnis-Reise** gehen.
Die Seminartage werden geprägt sein von Lehre, verknüpft mit praktischen Umsetzungen und Zeiten von Lobpreis und Anbetung, in denen wir Ihm, unserem Herzenskenner, ganz nah begegnen. Zudem wird es Zeitfenster geben, um Gehörtes und Erlebtes für sich persönlich und in der Gemeinschaft mit anderen zu bewegen und zu vertiefen.

Ein weiteres Seminar, welches wir regelmäßig anbieten, ist unser „**Zu Seinen Füßen**“-Seminar. Wir möchten dich mit diesem Seminar einladen, wie Maria „Zu Seinen Füßen“ zu sitzen; das Eigene ruhen lassen und uns ganz auf Jesus ausrichten.
Und das auf ganz unterschiedlichen Wegen:

- in gemeinsamen Lobpreiszeiten,
- mit kurzen Impulsen zu verschiedenen Zeitpunkten,
- durch persönliche Freiräume der Begegnung mit Jesus in unterschiedlichen Gebetsräumen und in unserer herrlichen Natur.

Dies wird in völliger Freiheit angeboten, sprich nichts davon ist Pflicht. Denn in all dem geht es um Deine Begegnung mit Ihm.

Schau doch mal auf unserer Webseite
www.josua-dienst.de vorbei.
Dort findest du alle weiteren Informationen.
Wir freuen uns auf dein Kommen!



Heilende Worte

Höre gut zu, mein liebes Kind, auf alles, was ich dich
lehre, und achte auf alles, was ich dir zu sagen habe.

Erfülle deine Gedanken mit meinen Worten
bis sie tief in deinen Geist eindringen.

Dann, wenn du meine Worte verinnerlicht hast, werden
sie dir wahres Leben und strahlende Gesundheit bis ins
Innerste deines Wesens vermitteln.

So hüte vor allem die Gesinnung deines Herzens,
denn sie beeinflusst alles, was du bist.
Achte auf das Wohlergehen deines innersten Wesens,
denn von dort fließt die Quelle des Lebens.

Sprüche 4, 20-23

Brian Simmons
Das Neue Testament in der Passionsübersetzung